

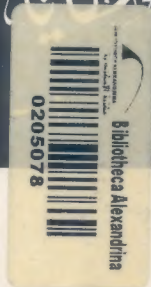
ركتور عادل صادق

حكايات نفيسة

٢



الدار السعودية
للشعر والتوزيع





حکایاتِ نفسیہ

بحقوق الطبع محفوظة
الطبعة الثانية
١٤١٠هـ - ١٩٩٠م



الدار السعودية
للثقافة والتوثيق

جدة

الإدارة: البعديّة - عارة الجوهرة

تليفون: ٦٤٢٤٠٤٣ - ٦٤٢٤٢٥٥

تلكس: ٤٠٤٣٥١ نشرا

602687 FONOON SJ

فاكس: ٦٤٣٢٨٢١

ص.ب.: ٢٠٤٣ / ٢١٤٥١، برتيا: نشر دار

المستودعات: طريق مكة المكرمة، شرق المطار القديم

المكتبات: ١ - شارع الملك عبد العزيز، تليفون: ٦٤٧٨٧٢٣

٢ - شارع فلسطين، مركز الرومان، تليفون: ٦٦٠٨٩٦٤

الدعنام

الإدارة: تليفون: ٨٣٤٧٧٦٩ - ٨٣٤٧٨٣٧

المكتبة: شارع الظهران (بحوار امانة المنطقة الشرقية)

تليفون: ٨٣٣٥١٥ - ٨٣٣٦١٥٨

قسم توزيع الحملة:

تليفون: ٨٣٤٦٣٩٨ - ٨٣٤٨٣٨٢

فاكس: ٨٣٣٥٥٢٠ برتيا: نشر دار

ص.ب.: ٨٩٩ الدعنام ٣١٤٢١

دكتور عادل صادق

حكايات نفسانية

٢-١



الدار السعودية
للنفس والتوزيع

لهذا

إلى الإنسان الذي يُحاولُ بصِدْقٍ، أن يُدْخِلَ
البَهْجَةَ إلى قَلْبِ إنسانٍ مُكْتَنِبٍ ، فَيَسَاهِمَ في رَسْمِ
ابْتِسَامَةٍ تَقَاوُلٍ عَلَى وَجْهِهِ الحَزِينِ .

إلى الإنسان الذي يُحاولُ بصِدْقٍ ، أن يُدْخِلَ
الاطْمِئْنَانَ إلى قَلْبِ إنسانٍ قَلِقٍ ، فَيَسَاهِمَ في بَعْثِ
الهُدُوءِ وَالاستِرْخَاءِ في نَفْسٍ حَائِرَةٍ .

إلى الإنسان الذي يَمُدُّ يَدًا صَادِقَةً لِإنسانٍ
هُوَّى بِعَيْدٍ عَنِ الوَاقِعِ فَيَسْتَدِه إلى عَالَمِنَا .

إلى هذا الإنسان ،

أُهْدِي هذا الكِتَابُ ،

لَعَلَّهُ يُفِيدُ في أن يُوَضِّحَ لَهُ الطَّرِيقَ ، نَحْوَ فِهمِ
أَفْضَلِ ، لهؤلاءِ الذين يَمْتَحِنُهُمُ اللهُ بِمِجْنَةِ الأَلَمِ النَفْسِيِّ
ليَكُونَ عَوْنًا حَقِيقِيًّا لَهُمْ ، لِيُسَهِّمَ في تَحْقِيقِ الشِّفَاءِ ..

إنَّهُ إِهْدَاءٌ لِلإنسانِ الإنسانِ ؛

المؤلف

أبجد، الأول

محتويات الجزء الأول

المقدمة	
١٦	الفصل الأول : معنى الطب النفسي
	الفصل الثاني : القلق النفسي ؛
٢٦	عندما تصبح الحياة غير محتملة
	الفصل الثالث : الوسواس القهري ؛
٣٥	إنها رغبة اندفاعية
	الفصل الرابع : المخاوف ؛
٤٧	شيء لا تستطيع مقاومته
	الفصل الخامس : الهستيريا ؛
٥١	أنت إثنان .. أحدهما لا يعرف شيئاً عن الآخر!
	الفصل السادس : الاكتئاب ؛
٦٧	مرض الأذكىء والمتقنين
	الفصل السابع : الفصام ؛
٨١	فرقة موسيقية مات قائدها !
	الفصل الثامن : الأمراض النفسجسمية ؛
٩٥	كلمات مسمومة تصيب القلب بالتوقف
	الفصل التاسع : الاضطرابات الجنسية ؛
١٠٣	في داخلك قاضٍ مزيف
	الفصل العاشر : الإدمان ؛
١١٥	مصنع للأفيون داخل غحك !

١٢٥	في عينيه .. خوف بلا حدود	الفصل الحادي عشر : الطفل والمرض النفسي ؛
١٣٧	أنت غريب على نفسك !	الفصل الثاني عشر : الصرع ؛
١٤٧	حتى نتفهي شرّ الآخرين !	الفصل الثالث عشر : مباريات سيكولوجية ؛
١٦٩	لهذا قرّر إنهاء حياته	الفصل الرابع عشر : لحظة اتخاذ قرار ؛
١٨٧	الأمل	الفصل الخامس عشر : العلاج ؛
٢٠٣	وختاماً	

مقدمة الجزء الأول

●● أحد الأسئلة الهامة التي يجب أن يجيب عليها من يمسك القلم ، ليكتب كتاباً :

لمن أكتب هذا الكتاب ؟ .. ؟ إلى من تتجه كلماتي ؟ .

وأنا أريد أن أبدأ كتابي بالإجابة عن هذا السؤال

إنه ، بداية ، كتاب عن الطب النفسي ، وأنا لا أكتبه للأطباء ،
أو لطلبة الطب ، أو للمرضى . . ولكني أكتبه لمن يعيشون مرضى
النفوس والعقول .

أكتبه إلى الأب والأم . . إلى الأخ والأخت . . إلى الزوج
والزوجة . . إلى الإبن والإبنة . . إلى الجار والصدیق والزميل . . .
إلى كل إنسان صادف أو سيُصادف إنساناً يتألم نفسياً .

وما أقسى وأفظع الألم النفسي . . ولعل هذا هو دافعي
الأساسي للكتابة . . . فلا أحد يستطيع أن يتصور أو يتخيل مهما
أوتي من قدرة على التصور والتخيل - كيف يشعر المريض
النفسي . . إلى أي مدى يعاني . . ؟ لا أحد يشعر به . . وبهذا
تتضاعف معاناته وتتضاعف عذابه . . عذاب المرض . . وعذاب
الوحدة . . عذاب أن الآخرين لا يشعرون بحجم وقدر معاناته . .

بل لا يفهمون في كثير من الأحيان مِمَّ يعاني .. هناك آلام شائعة ومعروفة مثل آلام الأسنان أو المغص .. وبالتالي فإنك عزيزي القارئ تستطيع أن تقدر آلام الأسنان التي تشعر بها زوحتك تستطيع أن تتخيل كيف تشعر الآن ، وذلك من خلال خبرة سبب لك مع أسنانك ..

أما الألم النفسي فهو خبرة ذاتية جداً .. شديدة الخصوصية .. خبرة تختلف من إنسانٍ لآخر .. خبرة مرتبطة بنوعية الشخصنة ودرجة الحساسية والثقافة .. بل مرتبطة بطفولة الإنسان .. خبرة مرتبطة بكيمياء المخ ، التي تختلف درجة ونوعية الحلل الذي يصيبه من إنسانٍ لآخر .

●● لكي تتعاطف مع مريض نفسي ، أو على الأقل لتدرك إلى أي مدى يُعاني ، لا بد أن تكون لديك شفافية الإحساس التي وهبها الله لأنبيائه وبعض الصالحين .

صدقني إنه أمر ليس سهلاً .. إنه أمر يتطلب منك أن تكون صادقاً .. حنوناً .. عطوفاً .. محباً .. أو أن يكون لك قلب اعترضه الألم .. قلب داهمه الحزن .. قلب مزقه القلق ..

إختصاراً ، إنه أمر يتطلب أحد أمرين : أن تكون إنساناً ، أو تكون قد عبرت طريق الآلام النفسية .

منذ ستة عشر عاماً ، قال لي مريض يعاني من الاكتئاب : كنت أتمنى أن أصاب بالسرطان ولا أصاب بالاكتئاب .

هل يمكنك ، عزيزي القارئ الإنسان، أن تتصور معنى هذه العبارة .. أرجوك حاول أن تتأملها قليلاً .. هل هذا معقول !! السرطان ذلك المرض اللعين الذي يسبب آلاماً فظيعة لا يخفف من

حدثها - لساعاتٍ أولدقائق - إلا المورفين، وينتهي في بعض الحالات بالموت . . هل هذا المرض أخف وطأة من مرض الاكتئاب . . ؟ .

هل يعقل أن يتمنى إنسان السرطان لنفسه ، بدلاً من الاكتئاب ؟ هل آلام الاكتئاب تفوق آلام السرطان ؟ مريض الاكتئاب نفسه أجاب : إن قراءة عشرة كتب عن مرض الاكتئاب لا تستطيع أن تصور آلام الاكتئاب كما صورها هذا المريض . . . لهذا عزيزي القارئ الإنسان ، أكتب لك هذا الكتاب .

لن أقدم لك معلومات أكاديمية نظرية عن الطب النفسي ، ولكنني سأنقل لك مشاعر المرضى . . كلماتهم . . معاناتهم . . سأفتح لك ملفات ستة عشر عاماً . . هذه الملفات أحتفظ بها في عقلي وقلبي . . سأقول لك ماذا قالوا لي . . سأرسم لك على الورق دموعهم . . سأرسم لك الأشواك المغروسة في نفوسهم . . سأرسم لك الجراح العميقة والغائرة التي أصابت وجدانهم . . سأرسم لك الحيرة والشك والوساوس والمخاوف والأوهام التي سيطرت على تفكيرهم .

ويا لها من مهمة صعبة . . أسهل منها عشرات المرات تأليف كتاب شديد التعقيد لطلبة الدكتوراة .

من السهل سرد معلومات . . ومن الصعب العسير تصوير المشاعر والأفكار . . مشاعر قلقه حزينة . . وأفكار مضطربة حائرة . . وكيف أدعي لنفسي أنني أصبحت قادراً على سبر أغوار النفوس إلى الحد الذي يجعلني قادراً على تصوير هذه الأغوار . . ونقلها إلى الناس في هيئة كلمات مطبوعة ، لكي تحدث تأثيراً . .

لست أدعي لنفسي شيئاً ، ولكني سأحاول والتوفيق على
الله . .

ولكن ، ما هو هذا التأثير الذي أريده من هذا الكتاب ؟ .

كما قلت ، هذا كتاب لمن يعيشون بالقرب من إنسان يعاني
نفسياً . . الزوج حين يعاني زوجته . . الزوجة حين يعاني
زوجها . . الأب أو الأم حين يعاني أحد أبنائهما أو بناتها . . الأبناء
حين يعاني آباؤهم أو أمهاتهم . . الرئيس أو الزميل أو المرؤوس في
العمل . . الجار حين يعاني جاره . . الصديق حين يعاني
صديقه . .

أريد من كل هؤلاء ، ومن خلال هذا الكتاب ، أن يعرفوا
حقيقة أساسية : مرضى النفوس والعقول يحتاجون شيئاً لا يقل
أهمية عن العقاقير والجلسات النفسية والكهربائية ، يحتاجون إلى أن
نشعر بهم . . أن نفهم معاناتهم . . أن نقدر آلامهم . . باختصار
يحتاجون إلى الفهم والحب . . وأحياناً يكون ذلك أقوى فاعلية من
العقاقير والكهرباء .

الفصل الأول
معنى الطب النفسي

إنه فرع من فروع الطب . . تماماً مثل أمراض القلب وأمراض الجهاز الهضمي . . أمراض لها أسبابها وأعراضها وأساليب علاجها المختلفة . . والمؤلم أن مفهوم الطب النفسي لا يزال مشوشاً عند الغالبية من المثقفين ، ويكاد يكون معدوماً عند بقية أفراد الشعب . . والمظلوم في هذه الحالة هو المريض . . والمنتصر هو المرض الذي يستشري ويتفاقم .

وزيارة الطبيب النفسي تأتي متأخرة لأسباب متعددة :

السبب الأول : عدم المعرفة أساساً بأن هناك شيئاً اسمه الطب النفسي . . فالإكتئاب معناه : « زعل » . . والوسواس القهري معناه : « سيطرة الشيطان » . . والهستيريا « دلع » والقلق النفسي « ضعف الإيمان » . . والعلاج في نظرهم هو « تغيير الجو » والفرقة ومحاولة نسيان المشاكل والهموم ، وتقوية الإرادة .

السبب الثاني : هو أننا نخجل أحياناً من الظهور في العيادة النفسية . . نخجل أن أحد أفراد الأسرة مريض نفسياً . . ولعل السبب يرجع إلى أن المرض النفسي ما زال معناه الجنون . . ما زال مرتبطاً بالعباسية والخانكة . . .

زيارة الطبيب النفسي تأتي متأخرة لعدم المعرفة وللإحساس بالخجل .

والغريب في الأمر ، أن الزيارة الأولى تتم في حجرات الدجالين والمشعوذين وعلماء الأرواح ، وفي حفلات الزار .

.. وأقولها في وضوحٍ ومنذ البداية ، إن الطب النفسي فرعٌ من فروع الطب .. وإن المرض النفسي مثل أي مرض عضوي ، له أسبابه وأعراضه وعلاجه .. وكما أننا جميعاً معرضون لأي مرض عضوي ، فإننا جميعاً ، وبدون استثناء ، معرضون لأي مرضٍ نفسي أو عقلي .. لا يوجد إنسان لديه مناعة مطلقة تحميه من المرض النفسي أو العقلي .. أنا وأنت وأفقر الناس وأغنى الناس ، وأجهل الناس وأعلم الناس .. إنها أمراض مثل الأنفلونزا والتيفوئيد .. فلماذا الخجل .. ؟ لماذا دفن الرؤوس في الرمال ؟

إنسجبت كلمة الجنون من قاموس الطب النفسي تماماً .. كل دول العالم المتحضرة في سبيلها إلى إلغاء مستشفيات الأمراض العقلية .. لدينا الآن المئات من العقاقير والوسائل العلاجية الأخرى القادرة على إجهاض كثيرٍ من الأمراض النفسية والعقلية .. لدينا الآن عقاقير تعطي الإنسان وقاية ، وتحميه من نوبات أخرى من المرض .

وكما سنعرف بين صفحات هذا الكتاب أن حوالي ٤٠٪ من المرضى المترددين على التخصصات المختلفة في الطب ، لا يعانون من أي مرض عضوي ، بل يعانون مرضاً نفسياً قد يكون قلقاً أو اكتئاباً ، وأن أعراض المرض النفسي قد تأخذ شكل اضطرابات عضوية .. أي أن المرض النفسي قد يأتي في صورة صداع أو اضطرابات في المعدة ، أو آلام في الظهر ، أو اضطرابات في القلب .. وبذلك يظل المريض النفسي تائهاً لسنوات دون علاج .. سنعرف أيضاً أن من ١٠٪ إلى ١٥٪ من الناس يعانون

من القلق النفسي في فترة ما من حياتهم ، وأن نسبة انتشار الاكتئاب ٣٪ ، أي أن هناك ٣٠٠ مليون مكتئب في العالم .. وأن ١٥٪ من مرضى الاكتئاب يموتون من طريق الانتحار ، وأن ٧٠٪ من حالات الانتحار الناجحة إنما هي بسبب مرض اسمه الاكتئاب ، وليس السرطان .

وكذلك سنعرف أن مرضاً عقلياً يُعرف باسم الفصام « الشيزوفرينيا » ترتفع نسبة الإصابة به إلى ٢٪ .. إنها إذن أمراض شائعة .. في كل بيت .. وفي كل شارع .. في كل مكان حيث يوجد الإنسان .. الإنسان الذي كرمه الله بالعقل والوجدان والإرادة .. كرمه بحرية الاختيار .. كرمه بإتاحة كل فرص الشر والرديلة ، تماماً مثل ما أتاح له كل فرص الخير والاستقامة .. كرمه بأن تركه يختار .. ولهذا كانت الحياة كبداً ومعاناة .. صراعاً .. تماماً مثلما تصارع جرائم التيفوئيد والسل كل لحظة .. فننتصر عليها أحياناً ونهزم لها أحياناً أخرى فنقع صرعى المرض .

إنه صراع بين المؤثرات الخارجية وبين التكوين أو الاستعداد الداخلي .. فكل منا له تكوين خاص .. تركيبة خاصة به .. شكل كيميائي نفسي خاص به .. وكلنا أيضاً نتعرض للضغوط والصراعات والإجهادات .. إنه التفاعل بين كل هذا وبين التركيبة الداخلية .. أي هكذا نصمد أو هكذا نسقط صرعى القلق والاكتئاب والوساوس والخاوف والهستيريا .. وقد نفصل تماماً عن العالم ، ونذهب بعيداً ونصاب بالفصام ...

وعند هذا الحد ، عزيزي القارئ ، لا بد أن أعطيك تقسيماً سريعاً لأمراض النفس ، حتى نستطيع أن نبدأ كتابنا .

فروع الطب النفسي هي :

(١) الأمراض النفسية

وتُسمى أيضاً العصاب وتشتمل على الأمراض الآتية :

- أ - القلق النفسي .
- ب - افستيريا .
- ج - الوسواس القهري .
- د - الاكتئاب التفاعلي .
- هـ - المخاوف .

هذه المجموعة من الأمراض تختلف تماماً عن الأمراض العقلية . . لا يوجد ثمة صلة بينهما .

والمرض النفسي لا يتطور أو يتفاقم ليصبح مرضاً عقلياً .

المريض النفسي يدرك أنه مريض . . يعرف أنه يعاني من ظاهرة غير طبيعية . . يشعر أنه قد اختلف . . يجاهد في أن يعرف سبباً لمعاناته . . سبباً لآلامه . . وهذا مانسميه الاستبصار . أي أن المريض النفسي يكون مستبصراً بحالته . . ولكنه يظل محتفظاً بشخصيته دون تدهور . . يظل مرتبطاً بالواقع . . يمارس حياته بشكل شبه طبيعي . قد لا يلحظ عليه أحد أية أعراض . . إنه فقط يتألم ويعاني من داخله . . ولهذا فهو يتعذب أكثر من المريض العقلي الذي لا يدرك أنه مريض لأنه يعيش منفصلاً عن واقعنا .

المريض النفسي يبحث عن وسيلة للخلاص من معاناته . . . قد يلجأ إلى صديق . . شيخ طريقة . . طبيب نفسي . . أي إنسان يجد عنده تفسيراً لما أصابه . . وعلاجاً وخلصاً لآلامه . .

(٢) الأمراض العقلية . .

وتُعرف أيضاً بالذهان . .

وفيها يفقد المريض استبصاره ، أي أنه لا يدرك أنه مصاب بمرض عقلي ، بل ينكر هذا ويرفض الذهاب إلى الطبيب ، كما يُصاب بتدهور في شخصيته ، وينعكس هذا على سلوكه في المجتمع ، فيتوقف عن العمل ويمارسته لحياته بشكلٍ طبيعي .

ومن أعراض هذا المرض « الهلاوس » ومعناها أن يرى المريض أو يسمع أشياء لا وجود لها ، أو يُصاب بالهذيان أو المعتقدات الخاطئة، ومعناها أن يستولي على تفكيره اعتقاد خاطيء لا يشاركه فيه أحد ، ولا يمكن زحزحته عنه : كأنه يعتقد أنه مضطهد ، أو مُراقب ، أو أن أحداً يحاول قتله ! .

وتشتمل هذه المجموعة على الأمراض الآتية :

- أ - الفصام « الشيزوفرنيا » .
- ب - الاكتئاب الذهاني . .
- ج - الهوس أو المرح الحاد وتحت الحاد .
- د - إكتئاب سن اليأس . .

(٣) الأمراض العقلية العضوية

وهي تشبه الأمراض العقلية في أعراضها بالإضافة إلى وجود أعراض أخرى تنبئ عن وجود مرض عضوي . . أي أن هناك مرضاً عضوياً تسبب في ظهور أعراض عقلية بالإضافة إلى أعراض المرض العضوي مثل : ورم المخ والصرع وزهري الجهاز العصبي

والحمى المخية وهبوط الكلى والكبد ونقص الفيتامينات وذهان الحمل والولادة وأمراض الشيخوخة . . ثمة أعراض أخرى تميز هذه الأمراض وهي وجود درجات مختلفة من تشوش الوعي واضطرابات الذاكرة . .



(٤) الأمراض النفسجسمية

ربما يبدو من السهل الاقتناع بأن مرضاً عضوياً يمكن أن يتسبب في ظهور أعراض عقلية . . وربما يبدو أنه من الصعب الاقتناع بأن مرضاً نفسياً كالقلق أو الاكتئاب يمكن أن يتسبب في إحداث مرض عضوي مثل : قرحة المعدة والإثني عشر والربو الشعبي وآلام المفاصل واضطرابات الدورة الشهرية وسقوط الشعر وكثير من الأمراض الجلدية وارتفاع ضغط الدم . . . إلخ . . ولكنها الحقيقة العلمية التي نريد أن نوضحها لكل الناس . هناك بعض الأمراض الجسدية التي يقف العامل النفسي كعامل أولي وراء حدوث هذه الأمراض ولا يمكن شفاؤها إلا من خلال مداواة النفس أولاً . .



(٥) اضطرابات الشخصية

هناك بعض الناس يعانون . . ويعاني معهم من يعيشون معهم . . ولكن هذه المعاناة لم تتمكن بعد من إدراجها تحت بند الأمراض . . أي أنها ليست أمراضاً نفسية أو عضوية . . وإنما يطلق عليها اضطرابات الشخصية . . أي أنها شخصيات ذات

سمات متطرفة ، تجعلها مختلفة عن بقية الناس .

ولهذا ينشأ الاحتكاك وتبرز المعاناة .. معاناة الطرفين :
صاحب الشخصية ، والمجتمع .

هذه الشخصيات المضطربة أمكن إطلاق أسماء لها مثل
الشخصية المستيرية والشخصية السيكوباتية والشخصية غير
الناضجة إنفعالياً ، والشخصية العاجزة ، والشخصية القهرية ،
والشخصية الانطوائية .. كما يندرج تحت هذه المجموعة الإدمان ،
والاضطرابات الجنسية ..

(٦) الطب النفسي الشرعي

إنسان قتل إنساناً آخر لأنه اعتقد أن هذا الآخر يضطهده ،
ويحاول أن يؤذيه ، بل يحاول أن يقتله .. ولهذا سارع بقتله ..
هل هو قاتل أم مريض ؟ .. هل الجريمة تمت بعوي وإرادة أم تمت
تحت تأثير الهذيان أي تحت تأثير الاعتقاد الخاطئ المرضي ؟ ..

.. ذلك السفاح الذي يقتل السيدات ويحتفظ بأحذيتهن ..
مجرم أم مريض .. ؟ ذلك السفاح الذي يخطف الأطفال ويعتدي
عليهم جنسياً ثم يقتلهم .. مجرم أم مريض .. ؟ يشنق أم يحول
إلى المستشفى للعلاج ؟

الطب الشرعي النفسي هو ذلك الفرع من الطب النفسي الذي
يجيب عن هذه التساؤلات ..

(٧) الطب النفسي للأطفال

الطفل يعاني نفسياً تماماً مثل الكبار .. يصاب بالمرض النفسي ، وأيضاً بالمرض العقلي .. هل منكم من يتصور هذا !!
هل منكم من يتصور أن الطفل التبعس قد يقدم على الانتحار ..

المرض النفسي عند الطفل قد يأخذ أشكالاً مختلفة : كأن ينهال الطفل على أظافره .. كأن يتبول ليلاً لا إرادياً .. كأن يتعثر دراسياً .. كأن يصبح عدوانياً .. كأن يسرق .. كأن يتلعثم في الكلام .. هذه صور المرض النفسي عند الطفل .. وسوف نورد فصلاً كاملاً للاستفاضة حول هذا الموضوع الهام ..



أستميحك عذراً ، عزيزي القارئ ، لهذا الاستطراد النظري ، عكس ما وعدتك في البداية .. ولكنني أردت أن أقدم لك الطب النفسي .. لكي يكون هناك تعارف علمي موضوعي ، أستطيع من خلاله أن أنتقل إلى عالم الأفكار والمشاعر .. إلى عالم الذين يتلظون بنيران المرض الذي لم نكن نعرف عنه إلا القليل .. عالم النفوس المعذبة .. هذا العالم الذي قد نسقط فيه ، أنا أو أنت ، ضحايا في أي وقت ، ونرفع أيدينا كالغريق الذي يتلهف على يد لتنقذه ..

هذي من هذا الكتاب أن تكون أنت صاحب اليد المنقذة ..
من خلال كلمة حب وفهم ..

فالعقاير وحدها لا تكفي ..



الفصل الثاني

القلق النفسي

عندما تصبح الحياة غير محتملة

« بودي لو أعرف لماذا أنا خائف .. هل يوجد خوف دون سبب .. خوف دون أن يكون هناك مصدر لهذا الخوف ، إنه إحساس مبهم بالخوف .. بالتوقع السيء .. بأن شيئاً ما سيحدث .. شيئاً غير سار .. وما أقسى أن تخاف من المجهول .. ما أفظع أن تخاف من لا شيء .. لودق جرس التليفون أتوقع كارثة .. لو طرق الباب أتوقع مصيبة .. مع أنه لا يوجد أي شيء غير طبيعي في حياتي .. أصبحت أهاب الناس .. أي طفل قادر على أن يفزعني .. إنه الخوف من كل شيء .. الخوف من المواجهة .. »

أصبحت غير قادر على الاسترخاء .. حالة دائمة من التوتر .. ولهذا لم أعد أستمتع بأي شيء .. حركتي كثيرة غير محددة الهدف .. عدم استقرار حركتي .. سهولة الاستثارة ، أقلق وأضطرب وأنفعل لأشياء تافهة لم أكن أعيرها اهتماماً من قبل .. كنت قادراً على مواجهة أي مشكلة .. بنباتٍ وهدوء وجراحة .. أما الآن فأنا عاجز تماماً .. عاجز عن التركيز والفهم السريع .. والمشكلة تبدأ حين أدخل فراشي لأنام .. مهما كنت مجهداً وفي حاجة إلى الراحة أظل ساعات مفتح العينين .

وما أقسى أن تكون متيقظاً وكل من حولك نيام .. جربت

كل الوسائل لأرحم عيوني من الحلقة في الظلام ، ففشلت ..
وتتأبني الهواجس والمخاوف ..

المشكلة أيضاً أنه مع خوفي وتوتري تتحرك أمعائي ..
وأحياناً تتحرك مثاني .. لم أعهد مثل هذه الاضطرابات من
قبل .. إنها جديدة عليّ .. إنها مصاحبة لهذه الحالة النفسية
الغريبة التي انتابتني .. وحين يشتد الخوف يسرع قلبي ويضيق
صدري ، حتى أصبح عاجزاً عن التنفس .

أعجب كيف كنت أتنفس من قبل بشكلٍ طبيعي .. كيف
كان يدخل الهواء ويخرج من رئتي دون وعي مني .. الآن أصبحت
واعياً لهذا... لأن هناك صعوبة في دخول الهواء ...

وما يزيد قلقي وحرجي ارتعاش يدي .. وذلك العرق
الغزير الذي أغرق فيه حتى أشعر أنني مبتل تماماً .. أشعر بالدماء
حارة مندفعة في وجهي ... أرتبك أكثر لأنني على يقين أن الكل
يلاحظ هذه الحالة المخزية التي تتأبني ...

هل استطعت أن أشرح حالتي تماماً .. هذه مشكلة
أخرى .. إنني أصبحت أشك في قدرتي على نقل أفكاري
ومشاعري للآخرين .. ليس هذا فقط بل أصبحت أتلعثم في
مواجهة أي مجموعة أو حشد من الناس ...

أصبحت الحياة غير محتملة .. لماذا أعاني هكذا !! وبدون
سبب .. !! أريد أن أستمتع بحلاوة الاسترخاء ..
أريد أن أستمتع بنعمة الاطمئنان ...

أريد أن أكون مثل هذا العامل البسيط الذي بمجرد أن بسط
جسده على الأرض ، وأسند رأسه إلى ذراعه راح في نومٍ عميق .

ثمة شيء آخر أشعر بالخجل وأنا أبوح لك به ولكن لا مفر ..
إن قدرتي الجنسية اختلت تماماً . .

أعاني وحدي دون أن أبوح لأحد بما أشعر ، وأنا لا أتوقع من
أحد مساعدتي ، فهم معذورون . . فلم يطرأ في حياتي ما يدعوهم
إلى التعاطف معي ولهذا فأنا أجاهد أن أخفي آلامي . . وأحياناً لا
أستطيع التحكم في نفسي تماماً ، فأنفجر نائراً لأنفه الأسباب . . في
عملي وفي بيتي . . وأحياناً في الشارع أيضاً ، وألحظ الدهشة في
عيون من يعرفوني . .

هذه أشياء جديدة عليّ . . لم أكن هكذا منذ عام . . ولكن
الحقيقة أنني منذ أن وعيت الحياة وأنا سريع القلق . . ولكن
لأسبابٍ وجيهة . . قبل الامتحان . . حين الإقدام على مشروع . .
أحياناً قبل السفر . . حين أتعرض لنقدٍ شديد وموقف محرج . .
كانت تتابني بعض الأعراض ، ولكن بصورة مخففة . . كان لا أنام
ليلة أو ليلتين أو أشعر بالخوف والتشاؤم ، أو أصاب بنوبة إسهال ،
أو تسرع ضربات قلبي . . ثم يختفي كل شيء بزوال المؤثر . . أما
الآن فالحالة مستمرة منذ شهور ، وبصورة أشد وبدون سبب . . »



هكذا يعاني المريض المصاب بالقلق النفسي .

والآن جاء دوري ، يا عزيزي القارئ الإنسان، لأحدثك عن
هذا المرض . .

لعل من أكثر الأمراض النفسية والعقلية انتشاراً ، مرض القلق
النفسي : فكل إنسان يعاني من القلق في فترة ما من حياته وفي
مناسباتٍ متعددة ، ولكن ليس معنى ذلك أنه مصاب بمرض القلق
النفسي ، فيجدر هنا أن نفرق بين مشاعر القلق التي تتابنا حين

نتعرض للأزمات والضغط ، وبين القلق النفسي الذي يعتبر مرضاً مستقلاً ليس له علاقة بالظروف أو المؤثرات المحيطة بالمريض . .
يلازم إحساس غامض غير سار . . بالخوف والتوتر والتوقع السيء . . والتحفز لشيء مبهم غير موجود . . هذه الأحاسيس المضطربة تفقد المريض قدرته على الاسترخاء والتمتع بالحياة ، فيكون متوتراً غير مستقر ، عاجزاً عن التركيز في عمله ، هذا بالإضافة إلى أعراض فسيولوجية : كسرعة نبضات القلب ، وضيق التنفس والصداع وآلام المعدة ، واضطراب الدورة الشهرية عند المرأة والضعف الجنسي عند الرجل . . .

وقد يعجب البعض من ظهور الأعراض الجسمية في حالات القلق ! وتفسير ذلك أن حالات القلق تصاحبها زيادة في نشاط الغدة فوق الكلوية ، فيزيد إفراز مادتي الأدرينالين والنورادرينالين في الدم ، مما يحدث تأثيراً مباشراً على أجهزة الجسم المختلفة ، فمركز الانفعال في المخ الذي يعرف بالهيبوثلاموس هو نفسه المركز الأعلى لتنظيم الجهاز العصبي اللاإرادي . . فإذا حدث اضطراب في الانفعال في صورة قلق ، انتقل هذا الاضطراب إلى مراكز الجهاز العصبي اللاإرادي بفرعيه السمبتاوي والجارسمبتاوي . .
إضطراب نشاط الجهاز السمبتاوي يؤدي إلى زيادة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم . . أما أعراض كثرة التبول والإسهال وزيادة حركة المعدة - فتنشأ من اضطراب نشاط الجهاز الجارسمبتاوي . .
وقد يأتي القلق النفسي في صورة أعراض نفسية فقط ، التوتر وسرعة الاستثارة وكثرة الحركة والخوف والأرق وفقدان القدرة على التركيز وفقدان الشهية للطعام . . وقد تصاحب ذلك الأعراض العضوية السابق ذكرها . . .

.. ومع استمرار حالة القلق النفسي لمدة طويلة ، يصبح الإنسان معرضاً للإصابة بمرض عضوي : كقرحة المعدة والربو الشعبي والذبحة الصدرية والسكر والقلولون العصبي والصداع النصفي والكثير من الأمراض الجلدية . . .

هذا هو الشكل المرضي للقلق . . ولكن كما قلنا فإن القلق قد يحدث لأي إنسان يتعرض لأزمة أو مشكلة ، وهو ظاهرة صحية وضرورية لحياة الإنسان ، كالقلق الذي يتأبنا قبل الامتحانات أو ونحن مقبلون على مشروع جديد . . أي أن القلق يحفز الإنسان على العمل والاجتهاد والحذر . وهو أيضاً المصدر والمحرك للإبداع الإنساني ، ولكن إذا زاد القلق عن حده بحيث يصبح معوقاً عن العمل فإنه في هذه الحالة يعتبر حالة مرضية تستوجب العلاج .

كما أن أعراض القلق قد تصاحب بعض الأمراض العضوية . . وأهمها أورام الغدة فوق الكلوية ، وزيادة إفراز الغدة الدرقية ، ونقص السكر في الدم ، ونقص بعض الفيتامينات ، لذا فإن الطبيب النفسي يجب أن يستبعد وجود أي علة عضوية قد تكون سبباً في حالة القلق . . .

وأيضاً أعراض القلق قد تصاحب بعض الأمراض النفسية والعقلية ، كالوسواس القهري والاكتئاب والفصام .

ونخلص من هذا أن هناك أربعة أنواع من القلق :

- ١ - القلق الطبيعي أو الصحي .
- ٢ - القلق النفسي وهو مرض مستقل .
- ٣ - القلق المصاحب لبعض الأمراض العضوية .
- ٤ - القلق المصاحب لبعض الأمراض النفسية والعقلية .

الفصل الثالث

الوسواس القهري
إنها رغبةٌ إنْ دُفِعتْ

يقول إنسان :

فجأة داهمتني الفكرة . . أو أقول إنها رغبة إندفاعية . . كنت أزور صديقي في مسكنه الجديد بالدور الثامن . . وخرجت إلى الشرفة نظرت إلى الشارع الذي بدت فيه الأشياء أصغر من حجمها الطبيعي . . وهنا تسلطت عليّ رغبة مجنونة في أن أقي بنفسي من الدور الثامن . . ووضعت يدي على سور الشرفة وكأنني أهم بإلقاء نفسي ، وتجمدت يداي ، وأمسكت بالسور بعنف ، وكأنهما تمنعاني من تنفيذ هذه الرغبة . . وارتعد جسمي كله . . وبدأ أن هناك صراعاً بين جسدي كله وعقلي . . الرغبة الاندفاعية موجودة في عقلي . . وجسدي يقاوم . . وكلما اتجهت عيناى إلى الشارع زاد إلحاح الرغبة وزادت معها مقاومة جسدي . . واندفعت جارباً داخل المنزل ، ومنه إلى الشارع مباشرة وأنا في حالة رعب . . سيطر عليّ الخوف ، وأشفقت على نفسي . . كدت أن أقذف بنفسى من الدور الثامن مع أنني أرغب في الحياة وأحبها . . لا يوجد عندي أدنى رغبة في أن أقتل نفسى . . عدت إلى منزلى في حالة من الإعياء ونمت . . وفي الصباح نسيت كل شيء وذهبت إلى عملى . . وأنا أرتقى السلم إلى الدور الرابع حيث مكتبى ، عاودتنى أحداث الأمر فابتسمت مع قليلٍ من الخوف بدأ ينمو داخلى . . وصلت إلى مكتبى ومع شيءٍ من التحدى نظرت من النافذة . . وإذا بنفسى

الدافع يسيطر عليّ .. وانهرت جالساً .. ومن يومها وهذا الدافع الغريب يطاردني .. تحاشيت الأماكن المرتفعة .. تحاشيت الإطلال من نافذة أو شرفة .. ولكن المشكلة التي تكاد أن تدفعني إلى حافة الجنون أن هذا الدافع بدأ ينتابني في الشارع .. نفس الاندفاع بأن ألقي بنفسي أمام سيارة مسرعة . أؤكد لك أنها ليست رغبة في الموت .. أنا زوج وأب وناجح في عملي ، وليست لدي مشاكل .. ولذلك أرجوك أن تفهمني .. لا أريد أن أموت ولكن أريد أن ألقي بنفسي من أعلى مكان أو أقذف بنفسي أمام سيارة مسرعة .. أعرف أن كلامي غير مفهوم .. ولكن هذا هو ما أشعر به .. حياتي أصبحت جحيماً .

تقول إنسانة :

لن تصدق أنني طيبة لأن ما سوف أقوله لك لا يصدر عن طيبة أو أي إنسانة متعلمة ، أو حتى لا يصدر عن إنسانة أمية لا تعرف القراءة والكتابة . . .

إنني نفسي لا أصدق ، ولا أقتنع بالأفكار التي تسيطر عليّ .. أعرف أنها خطأ .. أحاول أن أقاومها وأن أطردها من رأسي .. ولكن أبداً لا أستطيع .. إنها تسيطر بعنف على خلايا رأسي .. تصور أنني إذا جلست على كرسي ، وعرفت أن رجلاً كان يجلس عليه قبلي ، تدهمني فكرة أنني سأصير حاملاً .. ليس هذا فقط بل لو صافحني زميل أو قريب تساورني نفس الفكرة .. لو ناولني زميل ورقة أعتقد أن الحيوان المنوي سينتقل من جسده إلى يده إلى الورقة إلى يدي .. ثم إلى جسدي .. وسأصير حاملاً .. هل هذا كلام

معقول .. أنا أعرف أنه خطأ مائة في المائة .. ولكن الفكرة تسيطر عليّ وكأنها حقيقية مائة في المائة .. وكأنها ستحدث مائة في المائة .. الكارثة إذا تأخرت الدورة الشهرية بضعة أيام .. أصبح متيقنة أنني صرت حاملاً بل أشعر ببعض أعراض الحمل ، وذلك لأنه منذ شهر صافحت زميلاً ولم أسرع بغسل يدي .. وكأنني أصبحت شخصيتين .. أو وكأن هناك قوة مضادة داخلي لمعاكستي ومضايقتي .. جزء مني يرفض هذه الفكرة العقيم وجزء آخر يقتنع بها .. أنا أحاول أن أطرد هذه الفكرة والقوة المضادة داخلي تحاول أن تجعلها حقيقة بالنسبة لي .. هل أنا جنتت .. هل أنا في طريقني إلى الجنون .. إن رأسي يكاد ينشطر .. إنني أتعذب .. اعتزلت الناس .. أصبحت لا أسلم على الناس .. أفضل المشي بدلاً من ركوب التاكسي .. لا أجلس على كرسي في أي مكان .. بل أصبحت لا أغادر منزلي .

يقول إنسان :

لقد درست علوماً ... وأعرف أن كل ما سأقوله لك تخريف في تخريف .. ولكن ما حيلتي .. أنا عاجز عن السيطرة على هذه الفكرة التي تطاردني ، والتي جعلتني أترك منزل الأسرة دون أن أستطيع توضيح السبب لهم .

الفكرة التي تسيطر عليّ أنه لو إحدى شقيقتي جلست في مكان كنت أجلس به ، أو لمست أي شيء كان بيدي فإنها ستصبر حاملاً .. أصبحت في حالة رعب .. افتعلت خلافات معهن حتى لا أضافهن وحتى أمنعهن من غسل ملابسني أو لمس أشياءني واعتقدت أنه بعد مغادرتي المنزل ستختفي الفكرة . ولكنها عاودتني

بشأن زميلاتي في العمل . . وأصبح ضميري يؤنبني خشية أن تصحح إحداهن حاملًا . . والغريب أنني أعرف أن هذا الحمل المزعوم لن يحدث ولكن الفكرة تسيطر عليّ وكأنها حقيقة علمية . ولهذا فإن ضميري يؤنبني . . تصور أن ضميري يؤنبني على شيء أنا أعرف أنه خرافة . . والمسيطر عليّ الآن هو أنه طالما أنني تركت منزلي حرصاً على شقيقتائي فإنه من الواجب أن أترك عملي حرصاً على زميلاتي . . هل هذا معقول .



يقول الرجل التقى الورع :

إن الموت أفضل يا دكتور . . تصور وأنا في هذه السن وفي هذه المكانة . . وعلى هذه الدرجة من الإيمان تسيطر عليّ رغبة . . بل أستغفر الله . . ليست رغبة حتى لا تسيء الظن بي . . بل أقول إنه اندفاع غريب لأن أعاشر ابنتي البالغة من العمر خمس سنوات .

أقسم بالله إنها ليست رغبة جنسية . . أقسم بالله إنني لم أعرف الحرام طوال حياتي . . ولكنها حالة غريبة لا أفهمها . . كلما وجدت ابنتي أمامي أشعر وكأنني سأنقض عليها . . فيصيبني الرعب . . وأهرب من أمامها بل أصبحت لا أعود إلى منزلي إلا في ساعة متأخرة من الليل وأغادره صباحاً وهم نيام . . حتي لقد ظننت بي زوجتي أنني تزوجت بأخرى . . لأنني من قبل لم أكن أغادر منزلي إلا لعملي فقط . . لقد فشلت كل محاولاتي لإبعاد هذا الشيطان عن خاطري حتى اعتقدت أخيراً أنه مريض . . هل هذا مريض أم أنني أصبحت إنساناً ضالاً سيطر الشيطان على فكره ووجدانه ؟



تقول زوجة فقيرة بائسة :

أصبحت حياتي الزوجية مهلدة .. ان زوجي لم يعد يحتمل تصرفاتي الغريبة التي صرفتني عن الاهتمام به وبأولادي .. إنني تقريباً لا أغادر الحمام .. أغسل يدي مئتين المرات .. ولكي أكون دقيقة أغسلها خمسين مرة .. وبعد دقيقة واحدة إذا لامست أي شيء أعود فأغسلها خمسين مرة أخرى .. ويجب أن أصل إلى العدد خمسين .. فإذا أخطأت في العد ، أبدأ من جديد حتى أصل إلى خمسين .. وإذا ذهبت إلى الباب لأفتح للطارق أعود فأغسل يدي خمسين مرة من جديد .. وإذا قمت بتغيير ملابس طفلي البالغ من العمر عاماً واحداً أعود فأغسل يدي خمسين مرة وأنت تعرف أن الطفل في هذا العمر لا بد من تغيير ملابسه الداخلية خمس مرات أو ست مرات في كل يوم .. لك أن تتصور إذن كم من الساعات أقضيها في غسل يدي ، ورغم تأكدي من نظافة يدي إلا أنني لا أستطيع أن أقاوم هذا الوسواس بأن يدي غير نظيفتين ويدهمني وسواس آخر أكثر فظاعة وهو أنني إذا لامست ابني ويدي غير نظيفة فإنه سيموت .. ويتمكني الرعب وأجري صوب الحمام لأغسلهما قبل أن ألمسه حتى لا يموت بسببي .. أعرف أن هذا كلام غير منطقي ، ولكنني لا أستطيع أن أقاوم .. منعوني من دخول الحمام بالقوة .. فأصبت بالانهيار .. وكدت أجن ..



يقول الشاب الذي نال أعلى درجات التعليم :

أحياناً أتصور أنني إنسان تافه وجاهل بل ومتخلف عقلياً .. والمشكلة بدأت بعد زواجي مباشرة .. إذا قرأت كلمة طلاق في

كتاب أو صحيفة يساورني خاطر بأنني نطقت هذه الكلمة بلساني مع أن هذا لم يحدث وأعتقد بذلك أنني طلقت زوجتي وأن معاشرتها أصبحت حراماً . . وأهرع إلى رجال الدين ويؤكدون لي أن موقفني هذا غير سليم . . وأقتنع حتى أتعرض مرة أخرى لهذه الكلمة سواء مكتوبة أو إذا سمعتها من أحد . . حتى لو سمعتها على لسان بطل أحد الأفلام ، تدهمني مرة أخرى فكرة أنني طلقت زوجتي . . وأسرع للمرة المائة إلى رجال الدين . . حتى نصحوني هم أنفسهم باللجوء إلى الطب . . المهم أنني واثق أنني لم أنطق كلمة الطلاق ، ولكنني أشعر فعلاً أنني طلقت زوجتي . .

* * *

يقول الطالب الجامعي :

إذا أمسكت بالقلم ، أشعر وكأنني سأكتب ألفاظاً جارحة . . فأحجمت عن كتابة المحاضرات . . وجاء وقت الامتحان . . وعشت صراعاً رهيباً ، هل أدخل الامتحان ؟ وماذا لو كتبت هذه الألفاظ . . إنني لا أستطيع مقاومة الفكرة وتشجعت ، وجلست في قاعة الامتحان في أول يوم . . وأمسكت القلم . . وانتابني حالة من الذعر . . تصورت أنني سأفقد مستقبلي بسبب هذه الألفاظ التي سكتها أصابعي دون إرادة مني . . وخرجت جازياً كالمجنون من اللجنة وضاع عام من عمري . . بعد ذلك أصبح يتتابني الخوف كلما شاهدت قلماً . . صدقتني أنني تمنيت لو فقدت يدي حتى تزول عني هذه الحالة . . إن عذابي لا يستطيع أحد أن يتصوره . . أعيش بدون يد أفضل من أن أكتب هذه الألفاظ بهذه اليد برغم أنني واثق أنني لن أكتبها . . هل تدري ماذا فعلت ؟ لقد ذهبت إلى طبيب عظام ، ورجوته أن يحيط يدي بالجبس ، حتى أتأكد أنني لا أستطيع

تقول الأم المرعوبة :

صدقني إنني أحب أطفالي .. صدقتي إنني أم طيبة حنون ..
أنا لست مجنونة .. إنني بكامل وعيي ولكني أخشى أن أكون على
حافة الجنون .. كلما شاهدت سكيناً تتأبني حالة من الذعر ،
وأجري فعلاً كمن يُطارَد من ثعبان .. إن السكين هو الذي يُطارَدني
وكأنه سيضع نفسه ضد إرادتي في يدي لأقتل به إبني .. أصبحت لا
أدخل المطبخ واتهمني زوجي بالجنون ، وأحضرتني إلى هنا ، حينما
طلبت منه أن يقذف بكل سكاكين المنزل في القمامة حتى لا تقع
عيني عليها ، إنني أخاف من السكاكين .. ولكن صدقتي أنا لست
مجنونة .. إنني بكامل وعيي وإدراكي .. مشكلتي فقط السكين
وابني الذي أخشى أن أغمد السكين في صدره .

والآن عزيزي القارئ الإنسان :

لا بد أن أهمس في أذنيك بكلمتين عن هذا المرض الغريب ..
فأصحاب هذا المرض يحتاجون إلى تفهمك بطبيعة هذه الحالة ..
يحتاجون إلى مساعدتك .. إنها حالة نفسية .. وليست حالة
عقلية .. فالمرضى يعرف أنه مريض وهو على اتصال كامل
بالواقع .. وهو لا يعاني من أي هذيان أو هلوسة .. وهو يجاهد
أن يسيطر على مرضه ، ولكنه لا يستطيع .. هذا المرض يسمى
عصاب الوسواس القهري المسيطر .. وهو عبارة عن فكرة أو
صورة أو رغبة اندفاعية . تسيطر على ذهن المريض ضد إرادته ..
هو يدرك تماماً أنها خطأ ويحاول أن يسيطر عليها .. أن يتخلص

منها ، ولكنه لا يستطيع .. ولهذا فهو يشعر بالقلق ..
بالاكتئاب .. يشعر بأنه يكاد أن يجن .. يشعر باليأس .. إنه من
أقصى الأمراض وأكثرها عذاباً لأصحابها .. فالمرضى يشعر هنا أنه
ضعيف .. مهزوم .. لا إرادة له .. لا سيطرة له على أفكاره ..
وخاصة تلك الفكرة الخاطئة .. فكرة هو يعلم بسخافتها ، ولكنها
تسيطر عليه ، وكأنها حقيقة .

هذه السيدة التي تغسل يديها .. إن منعها يصيبها بالقلق
أكثر .. إن السخرية منها تزيد من أحزانها .. إن مطالبتها بتقوية
إرادتها تزيد من إحساسها بالعجز والفشل ..

إنه مرض .. مرض يحتاج إلى تفهم .. يحتاج إلى مساندة
المحيطين بالمرضى .. يحتاج منهم بذل جهد في تخفيف حدة قلق
واكتئاب المريض .. إنه مرض يمكن علاجه ، ويمكن الشفاء
منه .. العقاقير وحدها غير كافية .. ولكن الأهم هو موقف
المحيطين بالمريض .. تعاطفهم .. تفهمهم .. مساندتهم ..
المريض يكفيه ما يتحمله من عذاب المقاومة ، ومن شقاء فشل
مقاومته .. فحرام أن تزيد عذابه وشقاءه بالتجاهل أو السخرية أو
القسوة عليه ، أو بأن نطلب منه ما لا طاقة له به ..

الفصل الرابع

المخاوف

شيء لا تستطيع مقاومته!

المخاوف قريبة الصلة بالوسواس القهري فهي قائمة على نفس
الفكرة . .

فالمريض يرى أن ما يخافه لا يستحق الخوف ، ولكنه لا
يستطيع أن يبعد الخوف عن نفسه .

فكلنا نخاف . . أو من الطبيعي أن نخاف إذا كان هناك
مصدر أو سبب لهذا الخوف .

فنحن نخاف إذا رأينا سيارة بسرعة قادمة نحونا ، وهذا يجعل
الجهاز العصبي ينشط بشكل سريع وتلقائي ، لتفادي من هذا
الخطر .

نخاف إذا تعرضت الطائرة بنا ونحن في الجو إلى الخطر .
وتعرضنا لهذه الأخطار . . لا نمنعنا بعد ذلك من المشي في الشارع
أو ركوب الطائرة ! .

ولكن هناك نوعاً من المخاوف لا نعرف له سبباً بل نعجب
له ، ونحاول أن نقاومه ، ولكننا لا نستطيع ! نحاول أن نقنع
أنفسنا أنه لا مبرر لهذا الخوف ، ونحاول أن نتحداه ، ولكننا لا
نستطيع ! .

كل منا يخاف شيئاً معيناً محدداً ، فبعضنا يخاف الثعابين !
وبعضنا يخاف الكلاب أو القطط ! وبعضنا يخاف الظلام أو الأماكن

المزدحمة ! أو الأماكن الضيقة ، أو الأماكن المرتفعة . . ونخاف الأمراض ، أو نخاف الناس ، ونخاف الاختلاط ، أو نخاف الامتحان .

وهناك درجات لهذا الخوف ! وأقصى هذه الدرجات أن نصاب بالرعب إذا تعرضنا إلى الموقف الذي يثير فينا الخوف ، ويصل الأمر إلى درجة الذعر وتسرع ضربات القلب ، ويتفرض الجسم مع العرق الغزير ! وقد يصل الأمر إلى فقدان الوعي . .

هناك بعض الناس لا يصعدون في المصعد (الأسانسير) على الإطلاق ، مهما كانت الظروف ، وآخرون لا يركبون الطائرة ! وبعض الناس يصابون بذعر في الأماكن المزدحمة كالأسواق والمحال العامة ، وبعضهم يختنقون في الأماكن الضيقة ! وبعض الناس يصابون بتوتر شديد إذا وجدوا مع مجموعة من الناس . . ويتصبب عرقهم ، ويصابون بالتلعثم ، وتطير أفكارهم ، وتزوغ أبصارهم ، ويعجزون عن التركيز ، وخاصة في وجود أشخاص من الجنس الآخر ! .

كل هذه المخاوف تُعتبر مخاوف مرضية ، والشئ المؤكد أن جذورها ترجع إلى الطفولة ، حيث يتعرض الإنسان لمثل هذه المواقف مع الشعور بالقلق والخوف ، ويظل الخوف والقلق مصاحبين للإنسان طوال حياته ، كلما تعرض لمثل هذه المواقف . . .

والعلاج يستلزم دراسة كاملة لطفولة المريض ، والمواقف أو الصدمات التي تعرض لها .

وهناك نوع من العلاج النفسي يسمى « العلاج السلوكي »

ومعناه : إعادة تدريب وتعليم المريض أنماطاً جديدة من السلوك ، لكي يكون قادراً على مواجهة المواقف دون خوف ! .

وهناك طريقتان للعلاج السلوكي :

إحدهما بتعريض المريض تدريجياً إلى الموقف الذي يثير مخاوفه : فإذا كان شخصاً يخاف مثلاً من القطة . . فإننا نعرضه تدريجياً وهو تحت تأثير العقاقير المهدئة . . لصورة قطة ، ثم نصف القطة ، ثم نأتي بقطة صغيرة . وهكذا تدريجياً حتى يستطيع أن يجلس في حجرته بمفرده مع وجود قطة . . .

وهناك طريقة أخرى ، وهي تعريض المريض بشكل مفاجئ وكامل للموقف الذي يثير خوفه ، فإذا كان المريض يخاف الأماكن المزدحمة ، فإننا نتركه فجأة بمفرده في مكان مزدحم ، وبالطبع سيُصاب بالهلع والفرع وقد يُغمى عليه ، ولكنه سيفيق ويجد نفسه في المكان نفسه ، وقد يُصاب مرة ثانية بالإغماء . . وهكذا حتى يملك نفسه ويواجه الموقف .

وبعض الأطباء النفسيين يعالجون المخاوف بالعقاقير الكيماوية فقط ، وبعض آخر يرى أن التحليل النفسي خير وسيلة للعلاج ، لأن المخاوف تنشأ مع الإنسان نتيجة لتعرضه لخبرات صارمة في طفولته . . وأن المخاوف وسيلة لاشعورية يحول فيها المريض قلقه الناشئ من موقف معين . . ويحسده في شكل رمزي لا علاقة له بالسبب الأصلي . . والتحليل النفسي يجعل المريض يدرك هذه الحقيقة شعورياً ، وبذا تختفي مخاوفه الوهمية ، ويبدأ في التعامل موضوعياً مع مصادر خوفه وقلقه الحقيقية . .

الفصل الخامس

المستيريا

أنت إثنان .. أحدهما لا يعرف شيئاً عن الآخر

أحياناً أنظر باندهاش شديد إلى ذلك الإنسان الذي يدعي
ببساطة شديدة أنه استطاع أن يفهم كل ألغاز وطلاسم النفس
البشرية . . . وابتسم في داخلي . . وأتساءل ، في داخلي أيضاً :
وهل فهمت نفسك أنت أيها الإنسان ؟ .

أتحداك لو أجبت بنعم ، رغم أنك صادق في إجابتك ، أي
لست بكاذب أو مبدع أو مبالغ . . فأنت تحجب بعقلك الواعي . .
ولكنك نسيت أن لديك عقلاً آخر . . أو جزءاً آخر من عقلك
يُعرف باسم العقل الباطن . . ذلك الجزء الذي لا تعرف عنه
شيئاً ، والذي يتحكم في توجيه بعض سلوكك ومواقفك . .
يتحكم في بعض الكلمات التي تخرج على لسانك دون وعي أو
توجيه منك . . بل يتحكم أيضاً في أحلامك . . إنه ذلك الجزء
الذي يحتوي على رغباتك المكبوتة . . يحتوي على انفعالاتك التي لا
تستطيع أن تعبر عنها . . إنه الجزء الحقيقي الصادق مائة في
المائة . . إنه أنت على حقيقتك بلا قناع وبلا رتوش . . وكأنه
إنسان آخر يعيش داخلك . . الإنسان الذي لا نراه نحن ولا تراه
أنت نفسك . . بل أنت لا تعرف عنه شيئاً ، وربما لا تريد أن
تعرف عنه شيئاً . . وربما هو أيضاً لا يريدك أن تعرف عنه
شيئاً . . كل منكما له عالمه . . كل منكما له لغته . . كل منكما له

قوانينه التي تحكمه وتحدد حركته .. فأنت كما نعرفه نحن ، وكما نراه ، وكما تعرفه أنت ، محكوم بقوانين المجتمع .. بالقيم ، بالتقاليد ، بالعادات .. أنت محكوم بالناس ..

الإنسان الآخر الذي لا نعرفه نحن ، ولا تعرفه أنت ، فيه بآبه بالناس .. لا يآبه بقوانين المجتمع ، ولا حتى بقوانين السم .. قانونه هو اللذة .. الإرضاء المباشر .. قانون يضعه بنفسه ولنفسه .. ولهذا فهو انزوى عنك وانزوى عن الناس .. وأصبح باطنياً غير مرئي .. أي أنك إثنان في واحد .. إنسان داخل إنسان .. إنسان ظاهر وآخر مستتر .. إنسان على السطح وإنسان في الباطن .. ورغم أن أحكما لا يعرف شيئاً عن الآخر فإنكما ملتصقان .. مترابطان .. بل لا حياة لأحكما دون الآخر .. لا وجود له بدونك .. ولا وجود لك بدونه .. وهو يعمل من أجلك ولصالحك .. هو يدافع عنك ويحميك ، وكذا يقدم لك العون حين الحاجة ، وهذا العون قد يكون أحياناً في صورة مرض .. يقدم لك مرضاً ليحميك .. يحميك من مواجهة نفسك ، ويحميك من الناس .. يحميك من ضغطهم عليك ومن لومهم لك .. إنه يأخذ بيدك إلى عالم المرض لتعيش في حالة انفصال مؤقت .. إنه يقدم لك الأسلحة الدفاعية لتزود بها عن ذاتك ..

.. أولاً: هو يستوعب كل رغباتك المرفوضة من المجتمع .. هذه الرغبات لا تستطيع أن تحرقها .. لا تستطيع أن تتخلص منها إلى الأبد .. إنها جزء من تكوينك الأدمي .. بدون هذه الرغبات المحرقة تخرج من طينة البشر ، وتصبح مثلاً ملاكاً ..

على سبيل المثال : الرغبات الجنسية ، والرغبات العدوانية

والتي لا مكان لتحقيقها ، رغم أنك - وبشدة - تود ذلك .

الحل هو أن تدفع بها إلى هذا الذي يُسمى بالعقل الباطن ..
إلى أنت في الظلام .. هذا - أنت في الظلام - يحتويها ..
يكتبها .. يحتفظ بها إلى حين .. يحتفظ بها حية ولكنها نائمة ..
وبذلك يحفظ لك صورتك أمام نفسك .. فتري نفسك دائماً في
أحلى وأشرف صورة .. بل أحياناً يمدك بسلاحٍ خطير إسمه
الإسقاط .. فتسقط هذه الرغبات على غيرك من الناس ، فتهمهم
بأشياء هي في حقيقة الأمر رغباتك أنت المدفونة .. وأحياناً يمدك
بسلاحٍ آخر اسمه التسامي .. فتغرق في المثاليات .. فتعلق في
عالم الخيال ، عالم الفن .. عالم التصوف لتبعد عن نفسك شبهة
الدونية .. شبهة الحيوانية .

أحياناً يمدك سلاح التبرير .. ومعناه الشاعرة التي تعلق عليها
كل أخطائك .. وتصبح في النهاية شهيداً .. ضحية .

وهناك العديد من الأسلحة « الدفاعية » المشابهة .. وهناك
أيضاً كما قلت المرض .. وأشهر هذه الأمراض المستيريا ..



تجمع الناس حول صراخ تلك الفتاة في الطريق العام ، وهي
تدفع بعنف شاباً حاول الاقتراب منها .. واتجه الجميع إلى قسم
البوليس .. إتهمته الفتاة بأنه حاول أن يغازلها .. وأقسم الشاب
أنها تعرفه جيداً ، وأن بينها علاقة .. وقدم الدليل على هيئة
خطابات وصور تجمعها تبدو فيها مبتسمة سعيدة .. وانهارت
الفتاة أمام هذه الحقائق المذهلة ، ولم تستطع أن تقدم تفسيراً

لضابط الشرطة .. والأهم من ذلك لم تستطع أن تقدم تفسيراً
لنفسها .. أقسمت للضابط ثم لأسرتها - وهي صادقة حقاً على
المستوى الشعوري - أنها لا تعرف هذا الشاب .. ولكن الجميع
صدقوا الشاب وكذبوها هي .. وشعرت أنها على حافة الجنون ..
إذا لم تكن قد جنت فعلاً .. الخطابات بخط يدها .. والكلمات
المكتوبة تحمل أسراراً خاصة بها لا يعرفها أحد غيرها .. وصورها
معه تنبئ بأنها صور التقطت برضاها التام .. وتعبيرات وجهها في
كل صورة توحى بأنها على معرفة وثيقة بهذا الشاب .

وسألت نفسها : هل توجد فتاة أخرى تشبهها إلى هذا
الحد ؟ ..

والحقيقة أن هناك فتاة أخرى فعلاً .. فتاة خرجت من
داخلها .. وتعرفت بهذا الشاب ، وقابلته عشرات المرات ، وكان
لها معه علاقة عمرها شهور .. علاقة أثمرت هذه الخطابات وهذه
الصور .. بل تعاهدا على الزواج . في هذا اليوم المشؤم - الذي
أمضت نصفه في قسم البوليس - جاءها ليحدد موعداً ليزور
أسرتها .. في البداية قابلته بترحابٍ وسرور .. قال لها : أريد أن
أزور والدك لأخطبك .. فجأة تغيرت معالم وجهها وأنكرت تماماً
وصرخت .. وهذا معناه أن الفتاة الثانية اختفت فجأة في هذه
اللحظة .. وظهرت الفتاة الأصلية .. أو الأصح الفتاة رقم
« ١ » .. أي الفتاة التي تحمل بطاقة شخصية رسمية تحمل اسمها
وعنوانها .. هذه الفتاة رقم « ١ » لا تعرف هذا الشاب .. بل هي
لا تريد أن تعرفه .. فمن غير المعقول أن تتعرف بشابٍ من الشارع
وتقيم معه علاقة .. حقيقة الأمر هي تحب ذلك ، ولكن التقاليد
والمجتمع .. و .. و .. إلخ .. لكل هذا هي لا تستطيع ..

ومن هنا ظهرت الفتاة رقم « ٢ » .. هي تستطيع أن تفعل كل ذلك .. تستطيع أن تفعل كل شيء في غيبة الضمير .. ضاربة عرض الحائط بكل قانون .. لا بأس من قضاء بعض الوقت الممتع .. ثم تحتفي ، لتعود إلى الظهور الفتاة رقم « ١ » وكأن شيئاً لم يكن .. فهي لم تفعل شيئاً إنما الذي فعل هو الفتاة رقم « ٢ » .. رقم « ١ » لا تعرف شيئاً عن رقم « ٢ » .. ورقم « ٢ » لا تعرف شيئاً عن رقم « ١ » وبالرغم من أن رقم « ٢ » تعمل في خدمة ولصحة رقم « ١ » .. إنها تحقق لها رغباتها دون أن تحملها أي متاعب .. دون أن تشعر بوخز الضمير .. لا تعرفان بعضهما ، ولكنهما شديداً الإخلاص لبعضهما .. لا تعرفان بعضهما ، ولكنهما شديداً الالتصاق .. بل إن إحداهما تعيش داخل الأخرى .. تنفصل عنها للحظات ، ثم تعود إلى داخلها مرة أخرى .. رقم « ١ » تريد أن تلهو وتعبث ولكن بشرط عدم الزواج .. المشكلة في أن أية علاقة لا بد أن تنتهي بالزواج .. إذن فليس في استطاعتها أن تقيم أي علاقة مع شاب .. لقد كرهت الزواج بسبب أبيها وأمها .. تعذبت أمها من الزواج حتى الموت .. ثم عذبتها أبوها بزوجة الأب .. إذن لا بد من فتاة أخرى مستهترّة تقيم علاقات ثم « تزوغ » في الوقت المناسب إذا تطور الموضوع إلى احتمال « زواج » .. الحب نعم .. الزواج لا .. المجتمع آى .. الفتاة رقم « ١ » ترفض ذلك .. أما الفتاة رقم « ٢ » فتستطيع كل هذا ! ..



كاد قلب الأب يتوقف ، بعد أن توقف عقله لعدم قدرته على التصديق .. يستطيع أن يصدق أي شيء في الكون حتى لو عكسوا له أرسخ الحقائق الكونية أو العلمية ، ولكنه لا يستطيع أن يصدق

أن ابنته الجامعية يمسك بها في منزل للدعارة .

يقول الأب ودموعه أسمعها ولا أراها من شدة هديرها : إبنتي على خلق رفيع .. هادئة .. منطقية .. خجول .. لديها كل الإمكانيات .. لديها مال لا تملكه مائة فتاة في مثل سنها .. فكيف بالله عليك تذهب إلى هذا الطريق .. أنا واثق - ولا أعارض - في أن ابنتي قد جنت .. أرجوك اكشف عليها .. واذهب إلى المحكمة لتقول لهم أن ابنتي قد مسها جنون .. أنا لا أريد أن تدلي بشهادة مزورة .. ولكن صدقني .. إنها أصيبت بالجنون .. إبنتي شريفة .. ولكنها مجنونة ..

عزيزي الأب المسكين :

إبتك ليست مجنونة ، ولم يمسكوا بها في هذا المنزل ! .. ولكنها فتاة أخرى تلك التي أمسكوا بها .. فتاة لها نفس الخلايا الجسدية لابتك .. بل هي نفس الخلايا ، ولكن تحت سيطرة عقل آخر .. إنهم أمسكوا بجسد ابنتك ، ولكن عقلها في هذا الوقت لم يكن عقل ابنتك الذي تعرفه أنت .. ويعرفه كل الناس ، بل وتعرفه هي ذاتها .. إنها حالة مرضية تسمى الهستيريا الانفصالية أو الانشقاقية .. إن ابنتك تعيش صراعاً لم تقوَ على احتساله ومواجهته .. وصراعها أساساً معك أنت .. لقد صغتها أنت بطريقة الخاصة تماماً ، كما يصوغ الفنان تمثالاً .. لم تترك لها الفرصة للنمو والنضج الطبيعي التدريجي .. لم تعش تجربة الاختيار .. لقد صغتها في صورة ملاك .. والملاك ليست لديه حرية الخطأ .. حرية اختيار الصواب بإرادته .. ولهذا فهي تنتقم منك .. تنتقم منك في صورة تلك الفتاة التي أمسكوا بها في منزل الدعارة .. وبالتالي فهي حطمت التمثال الجميل الذي صغتها أنت

على شاكلته . . كانت تخرج من هذا التمثال للحظات ثم تعود إليه مرة ثانية . . كالسجين الذي يهرب من سجنه ثم لا يقوى على الاستمرار في الهروب . . فيعود مرة ثانية إليه .



صافحت عيناه الحروف التي تكون كلمة « طنطا » والمرسومة على لوحة خشبية تستند إلى قائمين يتوسطان رصيف محطة القطار . . ولا يوجد لدينا أو لديه أي دليل على أنه قرأ هذه الحروف . . وأغلب الظن أنه لم يقرأها . . رغم أنه بمجرد وقوف القطار هبط إلى المحطة . . ولا أحد يدري ولا حتى هو نفسه كيف قاده قدماءه إلى حيث مسجد السيد البدوي . .

وبفحص ملابسه بعد ذلك وجد بداخلها تذكرة مكتوب عليها القاهرة - طنطا !! .

ولا يعرف هو نفسه كم قضى من الأيام بجوار المسجد . . ولكن محضر الشرطة الذي تم تحريره يوم غيابه عن المنزل ، يثبت أنه قضى بجوار المسجد ثلاثة أسابيع ، ثلاثة أسابيع قضاها بين رواد مولد السيد البدوي . . شارك في أعيالهم وعاش وأكل معهم . . شاركهم أرصفة الشارع في النوم . . شاركهم التسبيح والإنشاد . . طالت ذقنه . . وتغيرت ملامح ملابسه حتى أصبح قريب الشبه بمريدي المسجد في هذا الوقت من كل عام . . .

سألوه عن اسمه : حار في الإجابة . . وتطوع أحدهم وقال إن اسمه عبدالله . . سألوه عن صناعته حار في الإجابة وتطوع أحدهم وقال : إنه خادم الله وخادم السيد البدوي . . .

كلنا عباد الله . . وكلنا خدام الله . . وخدم السيد البدوي . .

وهكذا صار واحداً منهم . . ولم يعد أحد يسأله عن شيء . .

جابت الزوجة وجميع أفراد الأسرة جميع مستشفيات مصر دون فائدة . . زملاؤه المهندسون جابوا كل الطرق دون فائدة . . وفجأة لمح أحدهم وهو في إحدى حلقات الذكر . . جذبته من يده . . ألسنت أنت فلان المهندس ؟ . . نظر إليه بتعجب وأبعد يده بعنف ، وعاود الانخراط مع المنشدين . . ولكن يد الزميل شدته بعنف أكثر هذه المرة . . عنف جعله يشعر وكأن أحداً يوقظه من نوم عميق حالم . . ولكنه دفعه بشدة أيضاً تماماً كما تدفع يد النائم تلك اليد التي تحاول أن توقظها . . وانتهى الأمر إلى قسم البوليس ثم إلى منزله حيث انهار . . واستيقظ من نومه غير متذكر أي شيء عن الحلم الذي عاشه ثلاثة أسابيع كاملة . .

هل هذا معقول !! أنا لم أذهب إلى طنطا طوال حياتي !! ولا أعرف موقع السيد البدوي في طنطا !! كيف ذهبت إلى هناك ؟ كيف عشت ؟ كيف ؟ وكيف ؟ لا أصدق !! لا أصدق !! أنتم تدعون أشياء لم تحدث . . إذا كنتم صادقين فأنا إذن مجنون . . . أنت يا عزيزي لست مجنوناً . . .

ولكنك كنت هارباً . . هارباً من نفسك . . هارباً من أسرتك أو من عملك . . أو فلنقل هارباً من ذلك العالم القاسي الذي ضغط عليك إلى الحد الذي لم تعد تحتمله . . إما أن تجن أو تموت أو تهرب بجلدك . . واخترت الأخيرة . . فضلت الهروب على الموت . . فضلت الهروب على الجنون . .

إنها حالة نسميها في الطب النفسي « الشرود الهستيرى » إنه شرود من الواقع المؤلم . . الواقع القاسي . . الواقع الضاغط . .

إذن فلا بأس من أن أريح وأستريح .. لا بأس من إجازة أنسى فيها نفسي .. أنسى إسمي ووظيفتي .. أنسى كل شيء عن الماضي .. والحاضر .. أنساكم وتنسوني ..

كل الذي تذكره أنها في هذا اليوم شعرت بمغصٍ فاستأذنت من عملها ، وعادت إلى منزلها قبل موعدھا المعتاد .. أدارت مفتاح الباب .. وفجأة .. لا شيء بعد ذلك .. لا تذكر أي شيء .. إنها فقط قلقلة الآن على عينيها .. إنها لا ترى .. أجريت جميع الأبحاث على المخ والعين .. والنتيجة سلبية .. كل شيء سليم .. إذن حالة نفسية .. في واقع الأمر هي لا ترى فعلاً .. وفي واقع الأمر هي لا تذكر أي شيء منذ لحظة دخولها إلى شقتها حتى أحضروها إلى المستشفى .

والذي حدث لهذه الإنسانة البائسة أنها أصيبت بفقدان الذاكرة المستيري ، وكذلك بحالة يُطلق عليها اسم « العمى المستيري » وهو نوعٌ من أنواع المستيريا التحولية ..

والذي حدث تماماً أنها حين دخلت شقتها شاهدت منظرًا أرادت أن تنساه .. فأصيبت بهذا الفقدان في الذاكرة .. نسيت هذه اللحظات فقط .. وأيضاً لأنها لم تصدق عينيها .. فلإنها فضلت - أو عقلها الباطن فضل - أن لا ترى إطلاقاً .

ما شاهدته يدفع بأي إنسانة إلى الانتحار أو الجنون .. ولكنها فضلت الهروب .. وخير وسيلة للهروب أن تنسى ، وأن لا ترى ...

ماذا شاهدت هذه الإنسانية المسكينة ؟ لقد شاهدت زوجها مع شقيقتها !

وفي نطاق هذه المستيريا التحويلية جاءت السيدة تشكو من القيء . . .

عامان من الفحوصات والتحليل والعقاقير دون أن تشفى من هذا القيء . . . إذن حالة نفسية . . . وبالسؤال عن ظروف هذا القيء . . . تذكرت أنه لا يحدث إلا كلما حاول زوجها الاقتراب منها . . . ويزيد من الضغط لكي تذكر . . . تذكرت أن هذه الحالة بدأت تنتابها حين شعرت أن عيني زوجها تلاحقان « الشغالة » . . . منذ هذه اللحظة أصيبت بحالة من « القرف » . . . حالة من « الغثيان » القرف والغثيان من هذه العلاقة الحيوانية . .

وفي نطاق هذه المستيريا التحويلية جاءت الزوجة تشكو من آلام . . . آلام في كل جسدها . . . آلام حار معها فطاحل الأطباء . . . إلتهمت عشرات الآلاف من المسكنات ومضادات الروماتيزم . .

إذن حالة نفسية . . . فهذا هو القول المشهور حين يفشل الطب العضوي في مساعدة إنسان . .

جاءت أخت زوجها مع طفلها لتعيش معهم بعد أن طُلقَت ، بالإضافة إلى أم زوجها التي عاشت معهم منذ أول يوم لزوجها . . . ولم يكن أمامها إلا أن ترضى ، فهي نفسها لا مكان لها إذا تركت هذا البيت . . . وكان عليها أن تقوم بخدمتهم جميعاً راضية

صاغرة .. ولأنها غير قادرة على الكلام .. غير قادرة على التعبير
عن شكواها وتذمرها ورفضها ، فإن البديل أن تشكو بجسدها ..
الجسد لينوب بالشكوى عن النفس .. فشكوى الجسد مقبولة ..
أما شكوى النفس فمرفوضة ..

وفي نطاق الهستيريا التحويلية تشاهد حالات الشلل في
الأطراف ، فقدان الإحساس ، فقدان النطق ، إرتعاش
الأطراف ، الصداع ، إحتباس البول ، .. التشنجات وفقدان
الوعي .. الهستيريا التحويلية تصيب أي عضو من أعضاء
الجسم .. تصيبه بحالة تشبه تماماً المرض العضوي .

والآن جاء دورك ، عزيزي القارئ الإنسان .. لأحكي لك
عن هذا المرض ..

يفزع كثير من الناس من سماعهم لكلمة « هستيريا » ومرادفها
عند الكثيرين الجنون أو الهوس ، ولكن الحقيقة غير ذلك ، فمرض
الهستيريا من الأمراض النفسية وليس العقلية .

وبعض الأطباء النفسيين لديهم الانطباع بأننا جميعاً لدينا
الاستعداد للإصابة بالأعراض الهستيرية ، ولكن بدرجات مختلفة :
فالصداع الذي نشعر به أحياناً .. وآلام الجسم والسيان كلها قد
تكون أعراضاً هستيرية الغرض منها الهروب من موقف معين ، أو
عدم القدرة على مواجهة الصداع أو الإجهاد أو الرغبة في جذب
الانتباه .. فلا شك أننا كلنا معرضون للإجهاد النفسي والصداع .

البعض منا يواجه الموقف . . . والبعض الثاني يعاني من الاضطراب والقلق . . . وما زال هناك فريق ثالث لا يستطيع المواجهة ، ولا يستطيع تحمل القلق ، ولهذا فإنه يحول أغراضه النفسية إلى أغراض عضوية ، أو ينفصل عن الواقع الذي يعيش فيه ، وبذلك يحل الصراع ويهرب من الموقف . . . وقد يحصل أيضاً على مكسب ثانوي ، وهذا يحدث غالباً في الشخصية الهستيرية وهي إحدى الشخصيات الطبيعية التي تعيش بيننا ، ولكنها تكون عرضة للأعراض الهستيرية . . . هذه الشخصية تتميز بالسطحية وسرعة الانفعال ، وعدم الثبات ، والتقلب المزاجي السريع ، والقابلية للإيحاء ، وحب الظهور ، والمبالغة والتهويل وجذب انتباه الآخرين ، والقدرة على الانفصال والتحلل من الواقع ، تماماً كالممثل الذي يتقمص شخصية أخرى ويندمج فيها لعدة ساعات على المسرح ، ونصفه بأنه ممثل رائع ، لأنه اندمج تماماً في الشخصية الدرامية ، واستطاع الانفصال عن الشخصية الحقيقية . . .

ومن الطريف أن كلمة هستيريا جاءت من كلمة « هسترا » وهي كلمة يونانية معناها « الرحم » لأن الفكرة التي كانت سائدة أن هذا المرض لا يصيب إلا النساء نتيجة الانقباضات غير الطبيعية في الرحم ، ولكن ثبت عدم صحة ذلك ، وأنها تصيب الرجال أيضاً ، ولو أنها أكثر انتشاراً في النساء . . .

ولعل السبب في انتشارها بنسب أكبر من النساء ، يرجع إلى عوامل تاريخية نفسية حيث إن المرأة على مر العصور كانت عاجزة عن أن تعبر عن نفسها وتفصح عن مشاعرها ، وكانت تكبت باستمرار هذه المشاعر لعدم قدرتها على المواجهة ، ولذا خرجت

معاناتها على شكل أعراض هستيرية .

علماء الفسيولوجيا يرون أن مرض الهستيريا يحدث نتيجة لضعف ما في قشرة المخ ، فقشرة المخ هي المسؤولة عن تنظيم مراكز المخ المختلفة التي تقع تحت هذه القشرة ، ولهذا تهرب هذه المراكز من سيطرة قشرة المخ ، فيضطرب عملها ، ويتج عن ذلك الأعراض الهستيرية المختلفة .

بينما يرى « فرويد » رائد مدرسة التحليل النفسي أن الأعراض الهستيرية ما هي إلا مواقف لاشعورية يكرر فيها المريض مواقف وصدمات تعرض لها في طفولته ، وأنه حين واجه الصعوبات نفسها ، فإنه عاد وسلك السلوك الذي صاحب هذه الخبرات في الطفولة .

وحديثاً جداً ظهر اتجاه جديد أطلق عليه الموقف المرضي أو السلوك المرضي وهو أن المريض يستفيد استفادة مباشرة بأن يؤدي دور المريض . . أي أن المرض يخدم المريض . يرفع عن كاهله المعاناة ، ولهذا نجد أن مريض الهستيريا برغم أنه يعاني من الشلل أو العمى ، فإنه لا يبالي ولا يعاني من القلق الذي يُصاحب عادة هذا المرض .

وتأتي الهستيريا في صور متعددة إحداها نسميها « الهستيريا التحولية » أي تحول العرض النفسي إلى عرض عضوي . كالعمى الهستيري والصمم وفقدان القدرة على الكلام ، والشلل ، وارتعاش الأطراف ، والإغماء ، والنوبة الهستيرية ، وفقدان الإحساس تماماً ، والصداع والقيء والسعال وفقدان الشهية والحمل الكاذب ، والبرود الجنسي عند المرأة . . وأكثر أعراض الهستيريا

التحولية شيوعاً هي الآلام في كل الجسم أو في جزء معين .

وهناك نوع آخر من الأعراض يُسمى الأعراض الانفصالية ، وفيه يحدث انفصال في شخصية المريض ، ويتحول مؤقتاً إلى شخصية أخرى ، وقد يُصاب بفقدان الذاكرة وينسى شخصيته ، فيتحرك إلى مكان آخر يبعد عن المدينة التي يعيش فيها ، ويسمى ذلك بالشرود المستيري ، ومن أهمها التجوال الليلي أو السير في أثناء النوم .

الحقيقة الهامة التي أحب أن أؤكد لها أن هذه الأعراض تحدث على المستوى اللاشعوري ، أي أن المريض لا يدعيها .

ومن المهم في علاج مثل هذه الحالات دراسة الدوافع الخفية الكامنة وراء حدوثها وتحديد الصراعات التي يواجهها المريض ، ومدى الاستفادة التي يحققها من ظهور هذه الأعراض . . فقد يُصاب عامل يعمل أمام آلهة بارتجاف في أطرافه أو نوبة إغماء أثناء عمله ، وهذا يعني أنه يرغب في تغيير طبيعة عمله ، وقد تُصاب زوجة بحالة من القياء كلما اقترب منها زوجها ، وهذا يعني أنها تكرهه ، وقد يُصاب موظف بالصداع وخاصة في مكان عمله . . وهذا يعني أنه ليس على وفاق مع رئيسه أو زملائه . . أي أنه غير سعيد في عمله . . ولهذا فإن دور الطب النفسي ليس في إزالة الأعراض المستيرية لأنها يمكن أن تختفي تلقائياً ، ولكن يجب أن يهتم بدراسة الدوافع اللاشعورية وراء هذه الأعراض ومساعدة المريض على التكيف ومواجهة الموقف .

الفصل السادس
الاكتئاب
مرضُ الأذكىاءِ والمتقنين!

إذا كان الشيب يزحف على رأس الإنسان بفعل الأهوال التي
يصادفها في حياته ، فإنني أعتقد أن بعض هذه الشعيرات البيضاء
في رأسي ترجع إلى هول ما سمعت من مرضى الاكتئاب .

.. في حياتي الشخصية أشياء سارة .. تأثيرها يكون على قلبي
في صورة نبضات سريعة راقصة .. وكذلك هناك أشياء غير
سارة .. تأثيرها يكون على قلبي في صورة « وجع » ..
وفي كل مرة أجلس فيها إلى مريض الاكتئاب أشعر « بوجع »
في قلبي ..

.. لو كان الاكتئاب رجلاً لقتلته .
.. أكره مرض الاكتئاب بنفس القدر الذي أحب به مريض
الاكتئاب .. فهو أرق الناس وأصفاهم وأصدقهم .
.. أكره مرض الاكتئاب ، ولكني أعترف بأن له فضلاً
عليّ .. لقد غير مسار حياتي ..

.. إنه مرض الأذكىء والمثقفين .. وكذلك فهو مرض هؤلاء
الذين لم يعرف الشر طريقه إلى قلوبهم ..

.. رغم أن الاكتئاب نقيض الحياة ، فإنني أحياناً أنسى أنني
طبيب ، وأعجب كيف يكون للحياة معنى بدون الاكتئاب ..

.. من يقول لي أنه لم يشعر قط بالاكتئاب .. إنه لم يشعر
يوماً بوخز الحزن : أقول له إنني أتشكك في آدميتك ..

.. العجيب أن حياة الإنسان تبدأ بالبكاء وتنتهي أيضاً
بالبكاء .. فهل الاكتئاب قدر محتوم كُتب على الإنسان .. !!

.. عزيزي الطبيب حديث التخرج : إذا لم تقرأ جيداً عن
الاكتئاب : أعراضه .. علاجه .. إذا لم تبحث عن علامات
الاكتئاب في كل مريض يدخل عيادتك ، فإنني أتنبأ لك بأنك
ستكون طبيباً فاشلاً ..

.. فهم مرض الاكتئاب ليس حكراً على الأطباء .. هناك
العديد من الأدباء المبدعين ، الذين استطاعوا أن يصفوا بعمق
خلجات النفس المكتئبة ..

.. من لا يدمع قلبه حين يعايش مريض الاكتئاب ، فإن قلبه
من حجر ، أو أشد قسوة ..

.. الفنان الصادق له نفس أميل إلى الإحساس بالاكْتِئاب ..
النغم واللون والكلمة .. ما هي إلا هدير نفوس أفعمها
الاكْتِئاب ..

.. لم أر في حياتي إنساناً شاكراً وممتناً مثل مريض الاكْتِئاب ،
الذي من الله عليه بالشفاء ..

.. قتلت الأم وليدها الرضيع .. أتعرفون لماذا قتلته ..؟
قتلته لكي تحميه من عذاب الاكْتِئاب الذي تعاني منه ! ..

.. مات الرجل .. فامتنع كلبه عن الطعام حتى مات ! ..
حتى الكلاب تعاني من الاكْتِئاب يا معشر البشر ..

.. ماتت زوجته بعد رحلة عمر طويلة .. مات بعدها
بشهرين .. إنه مات بفعل الاكْتِئاب ..

.. سبحانه يا من جعلت الاكْتِئاب مرضاً يصيب بعض
عبيدك .. على قدر فهمي المحدود ، إنها نفس الحكمة الكامنة في
خلق الليل والنهار .. الأبيض والأسود .. الخير والشر .. البرودة
والحرارة .. الأفاعي والحملان .. لكل شيء جعلت له نقيضه ..
فإذا قيمة الشيء لا تعرف إلا من خلال نقيضه ..

.. دخل صديقي حجرته وأطلق على رأسه الرصاص ! ..
ولم يدرِ أحدٌ حتى مات أنه كان يُعاني من الاكْتِئاب .. القصة بدأت

قبل عام من إطلاق الرصاص .. بدأت بالآلام معدته .. لف الدنيا
كلها من أجل علاج لآلامه .. ولم يهتدِ حكيم إلى سر آلامه .. في
عمله .. ثم بدأ يعتزل الناس .. ثم قرر أن يعتزل الحياة ..

.. عزيزي القارئ ..

أعتذر مقدماً لأنني سأطلب منك أن تحاول القيام بتجربة قد تبدو
سخيفة .. ولكنها ضرورية حتى تستطيع أن تعيش معنا هذا الفصل
من الكتاب .. بقلبك وعقلك ..

تصور أنك ستتهض من مكانك الآن لتحضر مسدساً ، ثم
تلصقه حيث منتصف المسافة بين عينيك ، ثم تطلقه .. وبعد ثوانٍ
تغادر تماماً هذه الحياة ..

حاول من فضلك أن تتصور الآتي :

- ١ - الدافع الذي يمكن أن يقودك إلى هذا الفعل .
- ٢ - إحساسك وقد وصلت إلى القرار بإنهاء حياتك .
- ٣ - اللحظات التي ستمر عليك منذ لحظة اتخاذ القرار إلى أن
تمسك بالمسدس .

أسف مرة ثانية إن دفعتك إلى تجربة على مستوى التخيل ،
رغم علمي المسبق أنك لن تستطيع أن تتخيل هذا الموقف ..
لسبب بسيط .. وهو أنك تحب الحياة ومنمسك بها رغم سخطك
عليها .. حتى محترفو مهنة الطب النفسي - وأنا أحدهم - لا يقدرون
على وصف هذه اللحظات ، رغم أنهم يرون أصحابها الحقيقيين في
كل يوم .. لن يحكي لك عن هذه التجربة إلا الذي مر بها
حقيقة .. وللأسف فإنهم يغادرون الحياة قبل أن نستطيع أن

نسألهم .. ومن ينقذ منهم يُصاب بفقدان للذاكرة عن هذه اللحظات ..

متى يقتل الإنسان نفسه ؟

الإجابة :

حين تصبح الحياة غير محتملة .. حين تصبح عديمة القيمة ..
حين تصبح عديمة الجدوى .. حين لا يوجد أي حل للخلاص من
الآلام .. حين يكون الموت هو طريق الخلاص الوحيد ..

ما هي هذه الآلام ؟

أعتذر لأنني لا أستطيع أن أصفها لك بدقة .. ولكن مريض
الاكتئاب يقول :

« أشعر بالأم في الداخل .. أشعر بتمزق داخلي .. أشعر بالنار
في أحشائي وفي صدري .. لم أعد أحتمل هذا الألم » .

.. هذا ، يا عزيزي القارئ ، ما نسميه بالأم النفسي .. هل
تستطيع أن تقارنه بالأم الأسنان أو بالمفص الكلوي ؟

مريض الاكتئاب يجيب :

« أي ألم محتمل إلا هذا الألم .. أتمنى أن أفقد ذراعيّ معاً
وأشفي من هذا الألم .. أي مرض في العالم مهما كانت آلامه
أهون من هذا الألم » .

والمأساة أن مريض الاكتئاب في بعض الحالات يشعر أنه
يستحق هذا العذاب .. إنه الإحساس بالذنب دون أي ذنب
اقترفه .. بل إنه يزيد من تحقير ذاته والتقليل من قيمتها .. يشعر

أنه عالة على الآخرين .. أنه سبب معاناتهم ..

يبدأ المرض بفقدان الاهتمام وفقدان الرغبة .. الألوان كلها باهتة .. لا طعم لأي شيء .. وذلك قبل أن يشعر بقتامة الأشياء ومرارتها .. ثم يجرفه الحزن .. حزن غريب في عمقه وحدته .. رغبة في البكاء .. تشاؤم .. خوف .. هواجس .. يفتح عينيه قبل الفجر بقليل والكل نيام .. إنها أسوأ لحظة .. في المساء تخف الحدة نسبياً .. ويهرع إلى السرير هروباً .. يضعف التركيز .. تضعف الشهية للطعام .. يتناقص وزنه .. ويبدأ في الانعزال التدريجي . حتى يصل إلى المرحلة الحرجة حين يقول إن الحياة لا تستحق أن نحيها .. ثم يقول : أنا لا أستحق الحياة .. وتراوده فكرة الخلاص .. فيدبر لها بإحكام وإتقان .. ثم يتم التنفيذ دون توقع من أقرب الناس إليه ..

وقد يلبس الاكتئاب قناعاً .. إنه يخفي وراء آلام الجسد : المعدة .. القلب .. الظهر .. أي جزء من الجسم يتولى التعبير عن الاكتئاب .. ويظل المريض حائراً نائهاً .. شهوراً تمتد إلى سنة أو أكثر .. والاكتئاب لا يريد أن يفصح عن نفسه ، حتى أن الأطباء أطلقوا عليه إسم « الاكتئاب المقنع » .

.. وقد يسمع مريض الاكتئاب أصواتاً غير حقيقية أي هلاوس .. ولكنها أصوات تشتمه وتؤنبه وتحقره وتدعوه إلى أن يجhez على نفسه .. وقد يصاب بالهذات والضلالات كأن يعتقد بأنه مصاب بمرض خبيث .. أو أن جزءاً من جسده - مثل القلب - قد توقف عن العمل ، أو أن هذا الجزء لم يعد موجوداً

أعراض غريبة مؤلمة لا يعرف كم هي معذبة ومهلكة إلا من

عبر بها . . إلا من عانى منها . . أعراض يجب ألا نأخذها باستخفاف ، فنطلب من المريض أن يقاومها بإرادته ، ونضغط عليه لكي يشاركنا الحياة ، وإن الأمر سيتحسن إذا هو قام بإجازة وذهب للترويح عن نفسه . . أبداً إنه لن يستطيع . . فارحموه من تلك النصائح غير المجدية . .



ومرض الاكتئاب العقلي أكثر انتشاراً في الرجال حيث النسبة ٣ - ٢ ، وهناك نوع آخر من الاكتئاب يُطلق عليه « اكتئاب سن اليأس » ونسبته ترتفع في النساء عن الرجال ٧ - ١ ، ويُعرف باسم « الميلانكوليا » ، وعادة يبدأ بعد سن الخمسين أي في الفترة التي يبدأ فيها هبوط نشاط الغدد الجنسية . .

وهناك اتجاه لإنكار علاقة هذا النوع من الاكتئاب بالتغيرات الهرمونية التي تحدث في هذه السن ، وأن هذا الاكتئاب يحدث نتيجة لظروف نفسية وبيئية كفقدان الزوج ، أو زواج الأبناء ، أو الإحالة للمعاش بالنسبة للرجال . . وأعراضه هي أعراض الاكتئاب العقلي نفسها ، ولكن تكون مصحوبة أيضاً بحالة شديدة من القلق والتوتر .

أما « الاكتئاب التفاعلي » فأمرٌ مختلف تماماً . . فهو مرض نفسي يدرك المريض أبعاده ، ويحدث نتيجة لمؤثرات خارجية ، تدفع الإنسان إلى الإحساس بالحزن ، دون أن يصاحب ذلك أي أعراض فسيولوجية ، كما لا يصاحبه أي ميول انتحارية ، بل على العكس فإن المريض يسعى بنفسه إلى الطبيب طلباً للعلاج . . .

وتميل كل الأبحاث في العشرين سنة الماضية إلى التأكيد على أن

مرض « الاكتئاب العقلي » يحدث نتيجة لاضطرابات كيميائية في مخ الإنسان ، وذلك بسبب نقص هرموني السيروتونين والأدرينالين .

وأيضاً أكدت الأبحاث الجديدة أن مرض الاكتئاب يحدث نتيجة لاضطراب نسبة المعادن في الجسم ، ولقد وُجد أن جسم الفرد المكتئب يحتفظ بكمية صوديوم تزيد ٥٠٪ عن الشخص الطبيعي ، وباستعمال عقار « الليثيوم » - وهو من المعادن التي تعيد للصوديوم توازنه في الجسم . . فإن مرض الاكتئاب لا يرتد مرة أخرى ، ولهذا يستعمل هذا العقار في الوقاية من مرض الاكتئاب .

كما أن هناك نوعية معينة من الشخصيات تكون عرضة أكثر للإصابة بهذا المرض ، وهذه الشخصيات تُعرف باسم « الشخصيات الدورية » والتي يميل صاحبها من الناحية الجسمية إلى البدانة ، ومن الناحية النفسية إلى الانسحاب ، ويعرف بين أصدقائه بأنه « طيب وقلبه أبيض » ولكن تتابه فترات من هبوط المعنويات ، والميل إلى العزلة وفقدان الاهتمام .

ومن الغريب أن بعض مرضى الاكتئاب العقلي قد يصابون بمرض آخر هو على النقيض تماماً من الاكتئاب ، ويسمى مرض المرح أو الهوس : أي يتناوب الاكتئاب ونوبات المرح ، وأحياناً تأتي نوبات متكررة من المرح دون نوبات اكتئاب ! . . .

ومرض المرح قد يأتي في صورة حادة أو صورة أقل حدة تسمى : « المرح تحت الحاد » . . وفي هذا المرض يشعر المريض بالسرور والبهجة والنشاط الزائد . . وتزاحم الأفكار في رأسه والحركة الزائدة ، بحيث يعمل ليل نهار دون الاحتياج إلى النوم .

وكذلك التفكير في الكثير من المشروعات دون أن ينفذ شيئاً ،
وذلك لتشتته الشديد .

ويصاحب ذلك إحساس بالعظمة والغرور ، وبالقدرة على
عمل أي شيء ، ولذا فهو يثور على من يعترض طريقه ، وقد يتطور
الأمـر إلى الهياج ، ولا يملك الطبيب النفسي وهو يفحص مريض
المرح إلا أن يشاركه في الضحك فعلاً ، ولهذا يطلق تجاوزاً على
« مرض المرح » أنه مرض معد . . وإذا شارك الطبيب المريض في
الضحك ، فإن هذه المشاركة تُعتبر علامة تشخيصية مؤكدة لمرض
المرح . ومع النشاط الزائد وعدم النوم قد يُصاب المريض بإرهاقٍ
شديد وتشوش في الوعي ، ويفقد قدرة التعرف على الزمان
والمكان ، وقد يصاحب ذلك هلاوس سمعية وبصرية .

وهذا المرض له الأسباب الكيماوية كمرض الاكتئاب . .
ولقد ثبت أن مريض المرح يحتفظ بكمية صوديوم تزيد ٢٠٠٪ عن
الإنسان الطبيعي ، ولهذا فإن مرض المرح ومرض الاكتئاب يُعالجان
بكفاية تامة الآن بالعقاقير ، وأحياناً بالجلسات الكهربائية . . كما
تُستعمل عقاقير لمنع تكرار حدوث المرض للمريض .

.. ألا يبدو غريباً هذا الارتباط بين مرضى المرح
والاكتئاب ؟ .. إنها نقيضان . . ولكن نبعهما واحد . . نبع
الوجدان . . مريض الاكتئاب بعد شفائه قد يُصاب بنوبة مرح
مرضية . . ثم يشفى من المرح ليُصاب بالاكتئاب ، وهكذا بشكل
دوري . . من اليأس والتعاسة وهبوط كل الوظائف النفسية
والفسيولوجية وتحقير الذات إلى التفاؤل والنشاط الزائد والتهيه
والزهو إلى حد الإحساس بالعظمة . . بل إنه يحدث أثناء علاج
مريض الاكتئاب أن تنقلب الحالة إلى مرح حاد ، وذلك بسبب

زيادة جرعة مضادات الاكتئاب ، وكذلك قد تنقلب حالة المرح أثناء علاجها إلى حالة اكتئاب .. تماماً مثل البندول حين ينطلق من أقصى اليمين إلى أقصى اليسار .. ثم من أقصى اليسار إلى أقصى اليمين .. ولعل هذا هو ناموس الكون .. حين يصل أي شيء إلى أقصى مداه ، ينقلب إلى النقيض ، وكأنه في انطلاقه وتفاقمه تتولد عناصر فنائه وتلاشيهِ ..

.. لم يخلق شيء إلا وخلق معه نقيضه .. ومعرفتنا بهذا الشيء لا تكون إلا بمعرفة نقيضه .. فنقطة على كرة لا يكون لها كيان جغرافي إلا من خلال نقطة أخرى مقابلة لها .. أي في عكس اتجاهها .. وحالة وجدانية معينة لا يكون لها معنى إلا من خلال وجود حالة وجدانية في الاتجاه المقابل ، أي حالة نقيضية .. والقيم الإنسانية السامية لا معنى لها إلا بوجود قيم مغايرة تماماً .. فالخير يقابله الشر ، والصدق يقابله الكذب ، والحب يقابله الكراهية ، والنور يقابله الظلام .. ولهذا فإن المقابل الطبيعي للحزن هو الفرح .. واليأس الأمل .. والتشاؤم التفاؤل .. والخمول النشاط .. وتحقير الذات العظمة ..

كيف تشعر بالفرح إذا لم تكن قد خبرت الحزن ؟ .. الفرح الذي يأتي بعد حزن تكون له حلاوة قطرات الماء التي تهبط على لسان شققه الجفاف ..

.. ولهذا لا تأس على نفسك يا صديقي مريض الاكتئاب .. إنك أقدر الناس على الإحساس بمعنى الفرح .. بمعنى الأمل .. بمعنى الجمال .. بل أنت الوحيد القادر على الإحساس بكل نعم الخالق في الكون .. أنت الوحيد القادر على أن تقول لنا عن معنى الحياة .. إن تجربتك المضنية تجعل لك خاصية النحل الذي

يرتشف رحيق الزهور . . تجعل لك خاصية جذور النباتات التي تمتد في باطن الأرض لتمتص كل العناصر الطيبة اللازمة لاستمرار ونمو وازدهار الحياة .

إن تجربة الاكتئاب هي أعظم وأهول تجربة يمر بها إنسان . . وأجد نفسي في مأزق . . هل أحسد مريض الاكتئاب أم أشفق عليه من هول التجربة ؟ . . لعلني أحمل له في قلبي كلا الإحساسين المتناقضين . . الحسد والإشفاق . . أحسده لأنه اقترب من فهم معنى الحياة . . ولكن لا أملك نفسي من الإشفاق ، لأن مريض الاكتئاب يتحمل ما لا يتحمله أي إنسان آخر .

الفصل السابع

الفصل

فرقة موسيقيّة مات قائدُها !

الفن هو أجمل ما في الوجود .. والفنان أعظم من أعظم ملك .. إنه ملك الملوك .. والموسيقى هي أرقى وأجمل الفنون .. إنها أجمل الجمال .. إنها الالتحام بين الفكر والوجدان .. التناسق البديع بين المعنى والشعور .. إنها المعنى الذي يوضح الشعور وإنها الشعور الذي يكشف عن المعنى .

والفصام هو الانفصال بين المعنى والشعور .. بين الفكر والوجدان .. حالة من التفسخ .. الطلاق .

ولهذا فهو تحطيم لمعنى الإنسان .. إنه إهدار الإنسانية .. إهدار هذا الكيان بديع الصنع الذي يتميز بالالتحام والتناسق والانسجام بين الفكر والشعور .. الإنسان هو السيمفونية الخالدة التي منحها الله للأرض حين خلقها .. ومن هنا تحيى عظمة التراب الذي يمشي عليه الإنسان .. التراب الذي خلق منه الإنسان .. التراب الذي يُدفن فيه الإنسان .. ومن هنا تحيى محبتي الشخصية وعشقي للطين .. فهو الحياة بكل معانيها .

فكر الإنسان لا بد أن يرتبط بوجدانية .. إذا حدث الانفصال فهذا معناه مرض الفصام « الشيزوفرينيا » .. تخيل قطاراً انفصلت عرباته بعضها عن بعض ، فسارت كل عربة في اتجاه مختلف .. تخيل مخموراً يمشي فيتحرك كل جزء من جسمه دون ارتباط بالأجزاء

الأخرى حتى تختلط قدماء فيقع منكباً على الأرض .. تخيل شجرة
نبتت جذورها إلى أعلى ، واتجهت فروعها إلى أسفل ..
« الفصام » هو فرقة موسيقية مات قائدها فجأة ، فعزفت كل آلة
لحناً خاصاً بها .

الفصام هو تفتت الإنسان .. أو تفتت لمعنى الإنسان .. أي
هو تفتت الإنسانية .. وإذا تفتت الإنسان فإنه يفصل عن بقية
البشر .. أي يفصل عن الواقع الذي يرتبط به هؤلاء البشر ..
فإذا هو يرى ويسمع أشياء لا وجود لها .. فإذا هو يعتقد في أشياء
غير حقيقية مطلقاً .. فإذا هو يتهج في أكثر المواقف مدعاة
للحزن .. فإذا هو يتش في أكثر المواقف مدعاة للابتهاج .. فلا
عجب إذن أن نراه يكسر كل القوانين التي تحكم سلوك الإنسان
الاجتماعي ، فيكون له سلوكه الخاص الذي يفزعنا ويجزعنا ..
فلقد خرج عن المألوف وعن المعتاد .. إنه يعيش في عالم خاص به
هو وحده .. فانفصل فكره عن فكرنا .. وانفصل وجدانه عن
وجداننا .. وانفصل إدراكه عن إدراكنا .. وبالتالي اختلف سلوكه
عن سلوكنا .. ولهذا فإنهم عذبوه في البداية .. عذبوه لطرد الأرواح
الشريرة التي استولت على عقله وعلى جسده .. ثم سجنوه بعد
ذلك ليحموا أنفسهم .. وبينما كانت أوروبا في « عهود الظلام »
تعذبه وتحرقه وتسجنه ، بنى له العرب أول مستشفى للعلاج ..
والعلاج يهدف إلى جمع الشتات .. توحيد الفكر بالوجدان ..
ربط الإدراك بالحقيقة المادية .. مواءمة السلوك بالواقع ..

يقول مريض الفصام :

إنهم يقرأون أفكاري وبالتالي يعرفون كل شيء عني .. بل هم
ينشرون هذه الأفكار في أجهزة الإعلام .. أجهزة التسجيل موجودة

في كل مكان أذهب إليه .. يراقبونني في كل مكان .. بعضهم يحاول الإيقاع بي والتخلص مني .. يحاولون تسليط أشعة كونية على رأسي لإذابة غي .. حاولوا قتلي من طريق السم .. زوجتي تتآمر معهم ضدي .. أخي يساعدهم في الخلاص مني ..

أحياناً يوجهون السباب لي .. يشتموني بأفطع الكلمات .. إنني أسمع أصواتهم في كل مكان أذهب إليه .. يتهموني في شرفي .. في رجولي .. يسخرون مني .. يهددونني ..

.. يقول مريض الفصام :

زوجتي تخونني .. أنا واثق من هذا .. إن لدي الأدلة .. أقوى دليل نظرات عينيها .. طريقة اهتمامها بشعرها .. وهل هناك أدلة أقوى من ذلك !! .. في يوم تركت عملي وفاجأتها في المنزل .. ظهر عليها الاضطراب وهذا دليل آخر على خيانتها .. فاجأتها في يوم آخر ، فوجدت الفراش غير مرتب ، وهذا أقوى الأدلة .. أعتقد أنها تخونني مع أكثر من شخص : الباب .. وبائع الجرائد .. وزميلي في العمل .. إتفقت مع أحدهم للتخلص مني من طريق السم ..

.. تقول مريضة الفصام :

زوجي على علاقة بجنية من تحت الأرض .. أسمعه يتحدث معها .. هذه الجنية تحاول الخلاص مني لتنفرد بزوجي .. لقد تغير في معاملته معي .. وهذا معناه أنه يحب هذه الجنية .. إذا تناولت طعاماً أو شرباً منه أشعر بميل للنوم .. إنه يضع لي مادة مخدرة لأنام ليقضي الوقت مع حبيبته الجنية ..

.. يقول الشاب الصغير وقد دامه الفصام :

أنا نبي جديد وصاحب رسالة سهاوية .. لقد هبط عليّ الوحي
وحادثني وأمرني أن أدعوكم لدين جديد .. ولهذا قررت أن أترك
الدراسة لأتفرغ للدعوة . . .

.. تقول السيدة التي جاوزت الستين من عمرها :

إنني حامل .. والسبب هذا الشاب اللعين الذي يقطن في
الشقة المجاورة (عمر الشاب ١٤ عاماً) .. إنه دأب على
مغازلتي .. في أي مكان أذهب إليه أسمع صوته يدعوني للزواج
منه .. ولما رفضت الزواج أصر على إذلالي .. وحدث من طريق
الهواء الذي سلطه عليّ . . .

.. تقول السيدة البالغة من العمر ثلاثين عاماً :

إن هذا الفنان المشهور وقع في غرامي .. إنه يغازلني من
طريق أغانيه في الإذاعة والتلفزيون .. في كل أغنية يوجه رسالة
لي .. في كل أفلامه يوجه عبارات خاصة لي .. ولكني لا أدري
لماذا يتجاهلني حين أحاول أن أتحدث إليه .. إنني أذهب يومياً إلى
منزله .. ولما طردني أصبحت أنتظره في الشارع لأراه .. ورغم أنه
يجبني فإنه يهرب مني .. أرسلت له مائة خطاب حتى الآن .. وكل
أسبوع أرسل له باقة زهور .. أرسلت له العديد من الهدايا .. ما
زال يجبني من طريق أغانيه وأفلامه ، ولكنه يرفض الزواج مني .

.. يقول الرجل الذي ناهز الأربعين :

أنا دائماً يمشي خلفي .. إذا التفت رأيت .. إنه أنا تماماً ..
نفس هيتي .. ملابسي .. صوته .. حركاته .. وكل حركة أقوم
بها يقوم هو بها أيضاً في نفس الوقت .. لا يتركني لحظة ..

.. تقول فتاة في العشرين وهي تشير إلى أمها الحقيقية :

هذه السيدة ليست أمي .. إنها سيدة أخرى ولكنها أخذت شكل أمي .. إنها ممثلة تؤدي دور أمي .. إنني أرفضها لأنها ليست أمي الحقيقية .. لقد استطاعت أن تقنع إخوتي بأنها الأم الأصلية ، ولكنني أعرف حقيقة أمرها .. إنها سيدة مدعية ..



.. في عام ١٨٤٣ قبع المواطن الانكليزي ماجنتون وسط الجموع المنتظرة في الشارع لتحية رئيس الوزراء أثناء مروره أمامهم .. وحين مرت السيارة بمحاذاة ماجنتون أطلق الرصاص عليه فأخطأه وقتل سكرتيره .. ولما سُئل ماجنتون عن سبب محاولة قتل رئيس الوزراء الانكليزي .. قال : إنه يضطهمني .. إنه يحاول إيذائي .. ولهذا صممت على قتله .. ومن هذا التاريخ صدر أول تشريع بفحص القتلة نفسياً قبل محاكمتهم لتقدير مدى مسؤوليتهم فإذا ثبت أنهم مرضى فإنهم يعالجون بدلاً من عقابهم ..



والآن جاء دوري معك ، عزيزي القارئ ، لأوضح لك بعض معالم هذا المرض ..

فبالرغم من تواضع معلومات الكثيرين عن الطب النفسي فإن « كلمة الفصام » أو « الشيزوفرنيا » تُعتبر من الكلمات المشهورة على ألسنة الكثيرين ، وبالطبع فهي تُستعمل بدون دقة ، تماماً كما تُستعمل كلمة هستيريا ، وربما خلط الكثيرون بين الهستيريا والفصام كما يحدث في معظم الأعمال الدرامية المصرية .. .

« الفصام » مرض عقلي يسبب كثيراً من الأعراض التي تؤثر

على شخصية المريض وسلوكه ومستقبله ، وتنعكس آثاره على المحيطين به ، وأغلب حالات الفصام تبدأ في سن مبكرة ما بين الخامسة عشرة والخامسة والعشرين ، ويُعتبر من الأمراض المنتشرة حيث أن نسبة حدوث الإصابة من بين مجموع الشعب المصري حوالي ١,٥ ٪ ، أي إذا اعتبرنا أن تعداد الشعب المصري حوالي ٤٠ مليوناً ، فمعنى ذلك أن هناك ٨٠٠,٠٠٠ مواطن يعانون من هذا المرض العقلي . .

ولقد تعددت النظريات لتفسير حدوث المرض الذي يُعتبر إلى وقت قريب من الأمراض المستعصية غير القابلة للشفاء والتي مآلها التدهور التام ، إلا أن إسهامات البحوث الكيميائية استطاعت أن تلقي الضوء على احتمالات لاضطرابات كيميائية في المخ في أثناء تكوين بعض الهرمونات العصبية مثل : الأدرينالين والنورادرينالين حيث تتكون بدلاً منها مواد أخرى هي المسؤولة عن هذا الاضطراب . .

ومن الغريب أن هذه المواد غير الطبيعية تشبه في تركيبها بعض المواد الأخرى التي يطلق عليها عقاقير الهلوسة مثل ل . س . د . ومن المعروف علمياً الآن أن ل . س . د . يحدث أعراضاً تشبه تماماً أعراض الفصام . . والعقاقير التي تستعمل الآن في علاج هذا المرض توقف هذا الاضطراب الكيميائي ، وبهذا تغيرت صورة هذا المرض العقلي إلى ما هو أحسن ، وأصبح من الممكن ، علاج كثير من حالاته بفضل اكتشاف أسبابها الكيميائية وتوفير العقاقير اللازمة لعلاجها . .

. . ولكن يجب الإشارة إلى أن هناك الكثير من العوامل التي تساعد على ظهور الأعراض . . كالضغوط الأسرية والاجتماعية إلا

أن بعضاً يؤكد أن هذه ما هي إلا عوامل مفجرة للمرض الكامن .

والمهتمون بالطب النفسي للأطفال يؤكدون أن المرض ينشأ نتيجة لاضطراب علاقة الطفل بوالديه . . إحدى النظريات تؤكد أن الطفل يُصاب بالحيرة والقلق نتيجة لتعرضه للسلوك المتناقض من والديه : فعالم الوالدين كليهما مضطرب مشوش متناقض ، وينقلان هذا الاضطراب إلى طفلها ، فأحدهما قد يصدر أمراً للطفل بأن يفعل شيئاً ما ، وفي الوقت نفسه يصدر له أمراً عكسياً بالآلا يفعل هذا الشيء نفسه ، وبهذا يقع الطفل في الحيرة ، ولا يدري ماذا يفعل ، لأنه لو نفذ أيّاً من الأمرين فإنه سيُعاقب ، ولهذا فهو لا يفعل شيئاً أي يسلك سلوكاً سلبياً . . .

. . نظرية أخرى تؤكد أن الأسرة هي المريضة وأن الطفل الذي يُصاب بالفصام ما هو إلا مظهر من المظاهر المرضية لهذه الأسرة ، والاضطراب يكون في علاقة الوالدين حيث يكون هناك انقسام عاطفي : فأحدهما سلبى إعتماذي والآخر شخصية سائدة مسيطرة ، وعادة ما تكون الأم هي المسيطرة صاحبة الرأي الأول في الأسرة وتحاول اكتساب ابنها إلى صفها ، فيتجاهل الابن أباه ، ويصبح الأب شخصية ضعيفة على هامش الأسرة، وتُسمى هذه الأم بالأم « الباعثة على الفصام » . . يؤيد كثير من العلماء هذه النظرية التي تؤكد أن البرود العاطفي بين الوالدين هي المحرك والباعث لمرض الفصام . . وهذا يعني أن العوامل الوراثية ليست هي المحددة والقاطعة في ظهور مرض الفصام ، بل إن البيت يؤدي دوراً له أهميته ، ويمكن القول بأن كلا العاملين يؤثران : فالمريض يرث الاستعداد للمرض ، ثم تأتي البيئة بضغطها ، فتساعد على تفجير المرض وظهور الأعراض . .

وأعراض المرض كثيرة ومتعددة ، وأهمها اضطراب التفكير ، وهذا يأخذ صوراً متعددة قد يكون على هيئة اضطراب محتوى التفكير ، وهذا يظهر على هيئة هذات أو معتقدات خاطئة : كأن يعتقد المريض أنه مضطهد وأنه مراقب من البوليس ، وأن أحداً يتبعه أو يحاول قتله ، أو أن هناك أجهزة تسجيل تلتقط كل ما يقول كمحاولة للتشهير به ! ويكون المريض قلقاً ومضطرباً لإحساسه بالاضطهاد . . .

وقد يعتقد المريض أن الآخرين يقرأون أفكاره ، أو أن أفكاره تُذاع من خلال جهاز التلفزيون ، وأن مذيع التلفزيون يشير إليه بعبارات ذات مغزى . . .

وقد يضطرب « شكل التفكير » فيصبح كلام المريض بلا معنى أو غير مترابط ، ويصعب عليه التركيز أو التفكير بشكلٍ منطقي في أي موضوع ، ويعجز عن التجربة ، ويفكر بشكل حركي محدد ، ويمكن الكشف عن هذه العلاقة بأن يطلب من المريض أن يقدم تفسيراً لأحد الأمثال المشهورة مثل « عصفور في اليد خير من عشرة على الشجرة » ، فيقول حرفياً : « إن عصفوراً في يدي أضمن من العصافير التي على الشجرة لأنه من الممكن أن تطير ! » . أي أنه لا يخرج عن حدود الكلمات في تفسيره للمثال ، على حين أن هناك معنى مختلفاً وراء هذه الكلمات ، مؤداه أن الفرصة القريبة من الإنسان ، والتي هي في متناول قدراته وإمكانياته ، أضمن وأقرب للتحقيق من فرصة بعيدة قد يعجز أو يفشل في تحقيقها . . وهذا التفكير المحدود هو السبب في فشله دراسياً ، فالاستذكار يحتاج إلى تجريد ، واستيعاب المعنى وليس مجرد حفظ الكلمات ! .

والعرض الثاني لمرض الفصام هو اضطراب العاطفة أو

الوجدان : فيصاب المريض بالتبلد الانفعالي ، فلا يشعر بالفرح أو الحزن وقد يُصاب بعدم ملاءمة الانفعال ، فيفرح في موقف يستدعي الحزن ، ويحزن في موقف سعيد : أي أن عواطفه لا تتلاءم ولا تتناسب هي والموقف . . .

ومن أعراض الفصام أيضاً ، اضطراب الإدراك ، وأهمها ظهور الهلاوس السمعية والبصرية . . فيسمع المريض أصواتاً توجه الحديث إليه ، وعادة ما تكون على هيئة ذم وإهانات توجه إلى المريض ، وقد يرد عليها ويدخل في حوارٍ معها ، وقد يبدأ المرض في شكل اضطراب في السلوك ، فيقدم المريض على تصرفات غريبة لا تتفق مع سنه أو ثقافته : ومن أمثلة ذلك أن يعزل نفسه تماماً عن الناس . . ويهجر عمله أو دراسته أو يقيم في الشوارع بدون هدف ، ويفقد الكياسة في الحديث ، فيتفوه بألفاظ غير لائقة أمام الناس ، ويبدد أمواله ، وقد يعتدي على الآخرين بدون سبب واضح . .

ومريض الفصام قد يفقد إرادته تماماً فيصبح سلبياً عاجزاً عن اتخاذ القرارات ، ويصبح من السهل توجيهه والتحكم فيه : أي يسلم إرادته لغيره . . وإذا أهمل علاج الفصام فإن شخصية المريض تتدهور تماماً . . ومع ظهور العقاقير ووسائل العلاج المختلفة فإن نسبة حدوث التدهور الكامل قد انخفضت إلى حد كبير ، وأصبح الكثيرون من المرضى يعالجون في منازلهم دون الحاجة إلى دخول مستشفى ، ومع الاستمرار في العلاج ، فإن كثيراً من الحالات تتحسن وتستقر . . .

. . كنا قبل بضع سنوات نعتقد أنه لا حوار ممكن مع مريض الفصام ، فهو منفصل عن واقعنا . . لغته مريضة . . ولغتنا لا

يفهمها . . إذن لا فرصة للاتصال . . وإنما علينا أن نشخص الحالة ونفرض عليه العلاج . . وهذا معناه أنه لو كان هناك كومبيوتر يسجل الأعراض ، فإنه يستطيع التشخيص ووصف العلاج . .

كان هذا خطأ فاحشاً وقعنا فيه في بداية ممارسة الطب النفسي . . ولكن الحقيقة أن هذا المريض المنفصل عن الواقع ، والمضطرب الوجدان والإدراك ، والذي يتحدث لغة غير مفهومة ، هذا المريض ما زالت هناك أجزاء صحيحة في عقله . . في شخصيته . . وأن هذه الأجزاء يمكن التعامل معها . . وأنه يمكن مخاطبة الجزء الواعي في هذا العقل . . واستثماره وتوجيهه . . والاستفادة منه في مقاومة الأجزاء المريضة . .

إذن لا بد من الحوار . . من الاتصال . . لا بد من التفهم والتفاهم . . لا بد من إقامة علاقة مع مريض الفصام . . علاقة أساسها الحب والاحترام . . علاقة إنسان بإنسان . . قد لا يستطيع أحد المجادلة في أن عالم مريض الفصام مضطرب . . ولكن من يستطيع أن يدعي أن عالم الأصحاء هو العالم السوي ؟ . . إن مريض الفصام يسفر عن وجهه وعن عقله دون زواق أو قناع . . ولكن كل عاقل على وجهه قناع . . ربما يجتفي وراء هذا القناع الزيف والكذب والأنانية والحقد والخداع والدسيسة والعدوان . . إنها غابة البشر . .

ولهذا خرج أحد العلماء بنظرية جديدة عن مرض الفصام . . إنه يقول أن مريض الفصام ثائر . . ثائر على هذا العالم السيء الذي يُحارب فيه الناس بعضهم بعضاً . . حروب . . دمار . . مجاعات . . .

الفصامي هو إنسان رافض لهذا العالم . . فانفصل عنه ولجأ إلى
عالم خاص به .

ورغم التطرف في هذه النظرية إلا أنه من المؤكد أن عالم
الأسوياء ليس سويّاً تماماً ، وخاصة على المستوى الأخلاقي
الإنساني . . .

. . ورب مجنون أكثر شرفاً وطهارة من سويّ يدعي « كذباً »
الشرف والطهارة .

الفصل الثامن

الأمراض النفسجسمية
كلمات مسمومة تُصيب القلب بالتوقف!

حينما يُلدغ إنسان من ثعبان ، فإن السم يسبح مع الدم ليصل إلى أجهزة الجسم الحيوية ويصيبها بالشلل . . ويموت الإنسان . . والسم مادة كيميائية تؤثر بشكل مباشر على أجهزة الجسم فتصيبها بالخلل والتوقف . . ولكن هناك أنواعاً من السم غير كيميائية . . إنه سم الكلمة أو الكلمة المسمومة . . كلمة قادرة على إصابة قلب إنسان بالتوقف . . كلمة قادرة على إحداث تجلط في الدم يسد أحد شرايين القلب . . كلمة قادرة على إذابة جدار المعدة وإصابتها بالقرحة . . كلمة قادرة على إصابة توازن الأنسولين في الجسم بالخلل وبالتالي ظهور مرض السكر على غير توقع . . كلمة قادرة على إصابة رجولة الرجل بالشلل . . كلمة قادرة على إصابة الشعب الهوائية بالتقلص وصعوبة مرور الهواء بها . . الكلمة المسمومة قد تكون أشد فتكاً بالإنسان من السم الكيميائي . . سم الثعابين .

هناك كلمات لها تأثير السم الزعاف وتحدث تأثيرها القاتل في نفس اللحظة . . وهناك كلمات لها مفعول السم التدريجي والتي إذا ظل الإنسان يتعرض لها شهوراً أو سنوات فإنها تنتهي به إلى خلل يصيب أحد أجهزة جسمه .

ولكن ، كيف يكون للكلمة هذا التأثير . كيف تستطيع أن تؤثر بشكل عضوي على جسم الإنسان . . ؟ إن الكلمة شيء

معنوي . . وبالتالي تحدث تأثيرات معنوية . . فكيف إذن تصل إلى القلب أو المعدة . . ؟ .

الإجابة عن هذا السؤال تكشف عن حقيقة هامة وخطيرة . . تكشف عن حقيقة الوحدة بين النفس والجسد . . بل هما في الأصل شيء واحد لا يمكن أن نقول أن بينهما وحدة لأن الوحدة هي اتصال بين شيئين هما في الأصل منفصلان . .

أين هي النفس . . ؟ هل هي شيء معنوي . . ؟ هل هي شيء غيبي . . ؟ النفس يا صديقي الإنسان موجودة في كل خلايا جسمك . . هي خلايا جسمك الحية وتتحكم فيها المراكز العليا في المخ . . المخ الذي يحتوي على مراكز التفكير والانفعال والإدراك والسلوك . . النفس والجسد شيء واحد . . والكلمة التي هي شيء معنوي - أي ليست شيئاً مادياً ملموساً - تصل إلى مركز الإدراك وتؤثر في مراكز التفكير والانفعال والسلوك فتخرج الهرمونات العصبية التي تصل إلى كل جزء في مخ الإنسان عبر أعصاب تمتد من المخ إلى كل خلية . .

إذن فالكلمة السامة حين تصل إلى مركز الإدراك تهز الوجدان بالألم . . تشتت التفكير . . تسبب حزناً وقلقاً . . قد تحدث مرضاً في هذه الوظائف . . مرضاً يُطلق عليه إسم « المرض النفسي » . . هذا المرض النفسي مع استمراره يسبب مزيداً من الاضطراب في هذه الهرمونات العصبية . . والتي تؤثر بدورها على أجهزة الجسم المختلفة . . بعد سنوات من القلق تتأثر الشرايين فيرتفع ضغط الدم . . بعد سنوات من الحزن والهم يزيد إفراز الحامض فيؤثر على جدار المعدة والأمعاء وتظهر القرحة . .

لك أن تتصور أي مرض عضوي يحدث بسبب الاضطراب النفسي الحاد أو المزمن .. وإليك بالقائمة : قرحة المعدة .. قرحة الاثني عشر .. القولون العصبي .. التهاب القولون القرحي .. الذبحة الصدرية وجلطة الشرايين التاجية .. إرتفاع ضغط الدم .. الربو الشعبي .. الصداع النصفي .. روماتيزم المفاصل .. تسمم الغدة الدرقية .. السكر .. السمنة .. العجز الجنسي عند الرجل .. البرود الجنسي عند المرأة .. العقم .. اضطرابات الدورة الشهرية .. البهاق .. الصدفية .. الأكزيما .. حب الشباب .. الأرتكاريا .. سقوط الشعر ..

إنها قائمة طويلة من أمراض عضوية معروفة يقف وراء ظهورها العامل النفسي كسبب أولي ورئيسي ..

.. سأحاول ، عزيزي القارئ ، أن أساعدك في فهم هذا الترابط بين الألم النفسي وبين المرض العضوي .

.. حاول أن تتذكر في يوم كنت فيه شديد الجوع ومتشوقاً للعودة إلى المنزل لالتهام الطعام .. وحين عودتك شاهدت وجهاً غابساً أو سمعت كلمة سيئة .. ألم تلاحظ في ذلك اليوم أنك في تلك اللحظة فقدت شهيتك تماماً للطعام رغم جوعك الشديد ؟ .. ؟

سأذكرك بموقف آخر .. ألا تتذكر في يوم تعرضت فيه لسلوك غير متوقع من إنسان عزيز عليك ؟ هل تذكر في هذا اليوم أنك شعرت بالآلام حادة في أمعائك .. وتعجبت يومها لماذا ألمتك أمعاؤك ؟ .. ؟

إليك بحادثة أخرى : حين سمعت ألفاظاً موجهة إليك أثارت

غضبك .. هل تذكر أنك في هذه اللحظة شعرت بالدماء تندفع في وجهك ويومها تحسست رقبتك فوجدت عروقها منتفخة وتنبض بعنف .. ؟

وهناك مناسبة أخرى: حين تأخر ابنك في العودة من المدرسة .. وحين بلغ قلقك مداه وساورتك التوقعات السيئة أحسست بأن قلبك يكاد يقفز من بين ضلوعك . . .

.. كل هذه عزيزي القارئ مواقف معنوية إنفعالية ولكنها أثرت بشكل مباشر على أعضاء جسمك .

هذا يؤكد لك أنك شيء واحد .. هذا يؤكد لك أنك غير مشطور إلى ما يُسمى بالنفس والجسد .. بل نفسك وجسدك كيان واحد .. جهاز واحد .. ولهذا فإن المواقف المعنوية تؤثر عليك عضوياً .. وكذلك الخلل العضوي يؤثر عليك معنوياً . . .

.. أرجو أن يكون الترابط أصبح واضحاً لديك الآن .. وحتى أجعل الأمر شديد الوضوح سأحكى لك بعض التجارب الحية :

كان الرجل يمضي بعربته بمحاذاة وقرب الرصيف الضيق الذي يقسم الشارع إلى اتجاهين متضادين .. وفجأة توقف طابور السيارات الطويل .. وتطلع في جريدته لعلمه المسبق بأنه لن يفرج عنه من الموقع الذي وقفت فيه السيارة إلا بعد وقت ليس بقليل .. ولا يدري لماذا حانت منه التفاتة مفاجئة إلى شماله فإذا بسيارة شحن ضخمة (لوري) تسير في الاتجاه المعاكس تنحرف وتندفع ناحيته وأيقن في أقل من جزء من الثانية أن لا مكان تستقر فيه إلا فوق عربته .. وبدلاً من أن يتهادى في مزيد من التصور راح في غيوبة .. وحين

أفاق من غيبوبته بعد نصف ساعة كانت السيارة-الواقفة خلفه مباشرة قد تحولت إلى قطعة من الصفيح لا تنبىء أن تاريخها كان سيارة ، وكانت تحتوي داخلها أسرة كاملة العدد . . أباً وأماً وثلاثة أطفال . . ومع دموع الناس سمع أصواتاً تهته بأنه قد كُتب له عمر جديد . . بعد عودته إلى منزله هذا اليوم كان لسانه دائم العطش وتبول أكثر من عشرين مرة . . في اليوم التالي مباشرة أجرى تحليلاً لدمه وإذا به قد أصيب بالسكر بالرغم من عدم وجود أي عوامل تشير إلى توقع إصابته بالسكر في يوم من الأيام . .



سيدة بائسة في الخامسة والثلاثين من عمرها ، كانت في انتظار عودة أبيها وأمها من رحلة الحج . . وإذا بها تتلقى خبر وفاتها . . وبعد أسبوع واحد ذهب عنها أيضاً زوجها الشاب في حادث سيارة . . وبعد أسبوع أيضاً أصيبت هذه السيدة التي تحمل مأساة في كل خلية من جسمها : أصيبت بتسمم الغدة الدرقية . .



بعد أن عرف الرجل بقرار فصله من عمله وقبل أن تخطو قدماه أول الشارع الذي يقطن فيه ، إذا بنزيف دماء يتدفق من فمه . . لقد أصيب بجراح حادة في معدته . .



تقول السيدة التي ناهزت الخمسين إنه في نفس اللحظة التي عادت فيها ابتتها إلى منزلها وهي مطلقة أصابها الصداع النصفي . . وظل هذا الصداع يلزمها لمدة ثلاث سنوات .

هناك نوعان من الحالات :

١ - .. مصيبة .. أو كلمة سامة .. أو لحظات قلق حاد .. هذه الأشياء تحدث تأثيراً مفاجئاً وسريعاً : سكر .. جلطة .. تسمم درقي ..

٢ - .. قلق مزمن .. حزن طويل .. صراع وحيرة طويلة الأمد .. هذه الأشياء تحدث تأثيراً تدريجياً زاحفاً يؤدي إلى قرحة .. آلام في المفاصل .. صداع .. ربو .. إرتفاع ضغط الدم ...

ولهذا فإن علاج هذه الحالات يكون نفسياً عضوياً في وقت واحد .. فالعلاج العضوي وحده دون علاج لآلام النفس يكون غير ذي فاعلية .

فيا أيها الناس .. لماذا تحول بعضكم إلى تقذف ألسنتها بسموم تضيئ نفوس إخوانكم من البشر .. ؟

وكما أن هناك كلمة سامة .. فإن هناك كلمة طيبة تحدث عنها الخالق العظيم ووصفها بأنها كالشجرة الطيبة .. هذه الكلمة الطيبة تبعث في النفوس الطمأنينة والسلام والمحبة .. تضيء الوجود .. تبدد القلق .. تذيب الحزن .. كلمة طيبة تخرج من قلب طيب عمره الإيمان والحب ..

كلمة طيبة كشجرة أصلها ثابت في الأرض وفرعها في السماء .

الفصل التاسع

الاضطرابات الجنسية
في داخلِكَ قاضٍ مُزَيَّف

بداخل كل منا قاضٍ .. قاضٍ يحكم الناس ويدينهم في كل وقت .. قاضٍ غير مؤهل . ولكنه يصر على ممارسة هوايته في إصدار أحكام الشنق والسجن والعزل والنفي على بعض الناس ..

قاضٍ يهوى وضع تصنيفات وتقسيات للناس : فهذا شرير ، وهذا منحرف ، وهذا شاذ .. وذلك دون أن يطلب منه أحد ذلك .. ولكنه يمارس ذلك كجزء من عملية الإسقاط ومعناها محاولة إلصاق ما بداخله على الآخرين .. وأيضاً كجزء من الخوف الكامن في داخل كل إنسان من أن يكون متهماً مدينأً ، ولهذا فهو ينتشي بممارسة دور القاضي البعيد عن الشبهات ، والبعيد عن الإدانة ..

ورغم أن أهم سمتين للقاضي : العلم والعدالة ، إلا أن القاضي الكامن في داخل كل إنسان يتسم بالجهل والظلم .. والظلم هو نتيجة الجهل ، ونتيجة الخوف ..

هذا الفصل يحكي لنا عن مجموعة من الناس يتعرضون لظلم شديد من الناس .. وليس أظلم للإنسان من أخيه الإنسان .. يدينه أخوه الإنسان بأنه منحرف .. ويدينه المجتمع بأنه شاذ .. حتى قانون الدولة يدينه ، وقد يسجنه عقاباً له على جريمة لم يقترفها ..

تقول فتاة في الثامنة عشرة :

هل أصدق شكلي أم أصدق إحساسي .. ولدت على هيئة أنثى ، ولكنني أشعر من داخلي أنني أنتمي إلى عالم الرجال .. لا أعرف كيف أصف لك ذلك ، ولكنني أعتقد أنك تفهم ، وتشعر بما أعني .. هل تفهم ماذا يعني أن تشعر أنك تنتمي إلى جنس معين ؟ هل أنت الآن تحتاج لمرأة لتتأمل إليها وتشعر أنك رجل ، أم أنك تستطيع أن تغلق عينيك وتنسى مظهرك الخارجي ثم لا تزال تشعر أنك رجل .. الانتهاء إلى جنس معين هو أولاً وأخيراً شعور ما .. شعور في داخلك ، ثم تأتي بعد ذلك المظاهر الخارجية لتتسجم مع الشعور الداخلي .. ولكن مصيبي أنني رجل في داخلي .. وأنثى في خارجي ! .. كأنني شيئان منفصلان تماماً لا ثمة صلة بينهما .. أشعر باغتراب شديد وأنا أنظر إلى المرأة .. أنا لست أنا التي في المرأة .. متى يخترعون المرأة التي تعكس الإحساس الداخلي حتى تصدقوني .. ؟ أريد أن أهرب من هذا الكيان الخارجي .. أريد أن أكون أنا الذي بداخلي .. إنه هو وليست هي .. لا تقل لي حاولي أن تكوني كما أنت بالخارج .. أيهما أصدق من وجهة نظرك .. المظاهر الخارجية التي ليس لها معنى .. أم الإحساس الداخلي الذي هو البناء الأساسي للإنسان .. الذي هو الكيان الذي يمثل وجودك ككائن حي يدرك ويفكر ويحس .. ؟ أريد أن أسألك : هل تحب بيدك أم بقلبك .. ؟ هل تفكر بشنك وذقنك أم تفكر بعقلك .. ؟

الحيوان ينتمي إلى جنس معين دون أن ينظر إلى امرأة ودون أن يعلم أحد أنه ينتمي إلى عالم الذكور أو عالم الإناث .. إنه ينتمي بإحساسه .. حتى الحيوان يكون لديه إحساس داخلي لجنسه ..

ليتني كنت حيواناً على شرط أن أنتمي إلى جنسي الصحيح ..
جنسي كما يحدده لي إحساسي الداخلي ، وليس كما يحدده لي شكلي
الخارجي ..

لعلك تعجب لما فعلته بمظهري الخارجي لأحاول أن أبدو
كالرجال !! والهرمونات تساعد على إحداث الكثير من التغير في
الشكل الخارجي .. ويساعدني في ذلك أيضاً ملابس الرجال التي
أرتديها .. هذه الملابس تجعلني أشعر بالإلفة مع نفسي ..
بالاطمئنان .. بأنني أكاد أقرب من حقيقتي ..

قالوا لي : إذهبي إلى طبيب نفسي .. !! ولكنني لست مقتنعة
أنه بإمكانك مساعدتي . أنا لست بي علة نفسية .. مشكلتي خطأ
تشريحي تماماً مثل الذي يولد بست أصابع أو بدون رأس ..

صدقني إن الموت أهون من حياة يصرف فيها الذين يعيشون
حولك على أن تكون كاذباً مع نفسك وكاذباً عليهم .. إنهم
يرفضون الصدق ، بل ويدينونه بالشذوذ ..

قالت لي أمي : نحن لنا الظاهر ..

قال لي أبي : ستجلبين لنا العار ..

يريدون مني أن أعيش كالممثل الرجل الذي ظهر على المسرح
مرتدياً ثوباً نسائياً ، ولما استحسنته الجماهير كأنتي ، أصر المخرج
على أن يظل طوال حياته داخل ثياب الأنثى .. فلقد نجح في دور
الأنثى .. أما أنا فلا .. لن أستمري في ارتداء القناع .. يبدو أن
الناس تعيش في مسرح كبير ، والكل يلبس الأقنعة .. والكل
يعرف أن الأقنعة تخفي الحقيقة ..

.. هل تريدونني أن أكون لصاً في ثوب ضابط شرطة .. أو

نصباً في ثوب قاصٍ .. أم منافقاً في ثوب رجل الدين ؟! ..
الحل هو الجراحة .. جراحة للأعضاء الخارجية حتى يتفق
الشكل الخارجي مع تكويني النفسي الداخلي ..

يقول الشاب والحيرة بادية على وجهه :

لا أدري لماذا أشعر بسعادة طاغية وأنا أرتدي ثياب الأنثى ..
أنتشي حين تلامس هذه الثياب جسدي .. أبتهج حين أنطلع إلى
المرأة وأضع كل زواق المرأة .. لا تظن بي أنني أريد أن أتحوّل إلى
أنثى .. إنني أريد أن أحتفظ برجولي .. وخارج نطاق غرفتي فأنا
أتعامل مع الجنسيتين بمنتهى الرجولة .. ولكن هذه هي سعادتي ..
نشوتي .. لذتي في أن أرتدي ثياب المرأة .. أترين .. أنزوق ..
ثم أمشي مختلاً داخل حجرة مغلقة .. أتذكر أن المشكلة بدأت وأنا
في السابعة حين كنت أسرق ثياب شقيقتي وأرتديها سرّاً ..

إستند الرجل بكوعه على حافة المكتب ، وحاول أن يحتوي كل
جبهته بأصابعه المنفرجة قليلاً ، وأطرق برأسه ، فأصبح عسيراً
بالنسبة لمن يجلس أمامه أن يرى عينيه اللتين كانتا ممتلئتين
بالدموع ..

قال الرجل : لقد جئت إليك متأخراً لأنني لم أكن أتصور أن
إنساناً آخر في أي مكان في الأرض يمكن أن تكون له نفس
مشكلتي .. كنت أعتقد أنني الوحيد .. أنا لا أريد المرأة ذاتها ..
ولكن أريد أي شيء منها .. أي شيء ترتديه .. حذاءها ..

حقيبتها .. منديلها .. كل نشوتي وكل سعادتي في أن أحصل على هذا الشيء الذي ترتديه .. أما هي فلا .. أما هي فلا تثيرني ولا تهمني .. قد لا يصدق أحد هذا ولكنها الحقيقة ، ولكن غاية النشوى أحصل عليها بمجرد حصولي على هذا الشيء ..

في وقت من الأوقات تعلقت بأحذية النساء .. وتدرى كم هو صعب أن تحصل على حذاء امرأة وهو في قدمها .. كان هذا يعذبني .. كنت أظاهر بشراء حذاء .. وانتهزت فرصة امرأة تستبدل حذاء بحذاء .. لأمس حذاءها القديم .. وإن استطعت في وسط الزحام أن أحصل عليه فعلت .. أخذ الحذاء إلى حجرتي .. أغلقها بإحكام من خلفي .. ثم احتضن الحذاء .. أقلبه .. أشعر كأنني في شبه غيبوبة .. وتتصاعد نشوتي .. ثم تهدأ نفسي .

لقد جئت إليك لأن هذه المشكلة تعرضني للخطر ، قد يُقبض عليّ بتهمة السرقة .. أو بتهمة تتبع امرأة في الطريق ، وخاصة أن ما يلح عليّ هذه الأيام هو أن أمس شعر امرأة .. هو أن أحصل على جزء من هذا الشعر .. صدقني إن المرأة ذاتها ليست موضوعي .. لا تهمني .. ولكن كل ما يهمني أي شيء مادي يتعلق بها ..

هل أنا شاذ أم مجنون ؟ هل هناك علاج يستأصل لذتي الوحيدة في الحياة ؟ ..

كان وجهه يعكس مزيجاً من القلق والحزن والتردد والغضب أيضاً .. ثم استجمع شجاعته وبدأ الكلام :

صدقني إنني أرفض هذا في نفسي .. أثور عليه .. إنني أكرهه

نفسي .. إنني أحتقر نفسي .. أتمنى الموت ولا أكون هكذا .. بل أنا لست كذلك .. إنني طبيعي .. طبيعي جداً ولكن هذه الرغبة تلح عليّ .. تستبد بي أحياناً .. ثم أبكي وأندم .. لعلك تفهم ما أعني .. لا أريد أن أنطقها .. أقطع لساني لو قلتها عن نفسي .. أخرق أذني لو سمعت لساني يرددتها ..

إنني طبيعي مثل كل الناس ، وأريد أن أرتبط بفتاة أحبها .. ولكنني أخاف من نفسي .. أخاف من هذه المشاعر غير الطبيعية التي تتباني .. أعرف أن هذه حالة معروفة طبيّاً .. وأعرف أن بعض دول العالم أبحاثها .. أعرف أن بعض الناس سعداء ومستقرون بحالتهم ، ولا يريدون لها علاجاً .. أما أنا فلا .. إنني أرفضها .. أريد علاجاً لها لكي أصبح زوجاً وأباً .. لا أريد أن أحتقر نفسي ولا أريد أن يحتقرني المجتمع ..



رغم ذكائها فإن حظها من التعليم كان إلى الحد الذي سمح لها بالقراءة وقليل من الكتابة .. ولكنها جلست باعتداد وجرأة لتتكلم :

أريدك أن تقنع زوجي بأن هذا أمر طبيعي ولا يضايقه في شيء .. والأهم أنه يسعدني .. إنني أؤدي واجباتي الزوجية نحوه كاملة .. ولكنني لا أستطيع أن أبتعد عن صديقتي .. هو يعرف عني وذلك قبل الزواج .. وأعترف أنني وعدته بالابتعاد عنها .. ولكنني لم أستطع .. إنها كل حياتي . إما أن يقبلني كما أنا .. وإما أن أنفصل عنه .. إن سعادتي عاطفية أكثر حين أكون معها .. أشعر بالفرحة والاطمئنان .. بل أشعر بأنوثتي الحقيقية .. أغير

عليها .. أحاول أن أحافظ عليها .. نختلف .. نتشاجر ..
نتخاصم .. ولكننا أبداً لا نفترق .. أدللها .. أقدم لها الهدايا ..
لا مشاكل بيننا إلا الغيرة .. ولكننا سعداء .. سعداء ..



.. على امتداد البصر إمتدت مساحات عريضة خضراء
شملت المكان برائحة خاصة .. امتزجت بالضوء الخلابي الذي
ينبئ بتمام رحيل الشمس .. وتصاعدت أصوات مألوفة لحيوانات
بعضها غير معروف ، تخبر عن مياه قريبة غير مرئية .. مد ساقيه
إلى الأمام حتى لامست مقعده حافة الكرسي بالكاد ، وأطاح برأسه
إلى الوراء محتوياً إياها داخل أصابع يديه المتشابكة .. قال وهو في
هذه الجلسة المسترخية :

لا أعتقد أنني إنسان غير طبيعي وكلمة « شاذ » التي تصفونني
وتصفون أمثالي بها لا تعني أنني أعاني من حالة غير صحية .. إن
كلمة شاذ يمكن أن تُطلق على العبقرى .. وعلى الموهوب ..
والمخترع .. الشذوذ هو الاختلاف عن القاعدة .. عن المؤلف ..
عن المعتاد .. « الشذوذ » كلمة ذات معنى إحصائي .. إذا كان ٨٠٪
من الناس يتمتعون بذكاء يتراوح بين المتوسط والمنخفض ، وإذا
كان ١٩٪ من الناس مرتفعي الذكاء ، فإن الواحد في المائة من
العابرة هم الشواذ .. لقد وُلدت هكذا .. طريق لم أختره
لنفسي .. المحاكمة والإدانة لا تكون إلا للأفعال الإرادية .. إنني
أستمتع بهذا الأسلوب .. ولا أريد مساعدتك .. أي أنني لا أريد
أن أغير .. ولا أعتقد أنك تستطيع مساعدتي .. إنها حالة نفسية

بيولوجية خاصة يولد الإنسان بها . . اللهم إلا إذا اخترعتم وسيلة
علاجية لتغيير الاستعداد والتكوين النفسي . . يخطئون إذ يظنون
أنها حالة على المستوى الحسي البيولوجي فقط . . بل هي أيضاً
رغبة وجدانية . . إرتباط وجداني بين إنسان وإنسان من نفس نوع
الجنس . .

والارتباط يكون أحياناً في صورة حب . . وقد لا يتعدى هذه
الحدود . . هل اخترع الطب النفسي عقاقير لتغيير عواطف الإنسان
والتحكم فيها ؟؟ . . إنني سعيد ومتكيف ولا أريد مساعدتك . .

ونفض الصديق مغادراً النادي وتركني وحيداً تسبح عيني في
ظلام اكسى به المكان . . فشلت الكهرباء في السيطرة عليه تماماً ،
وسبحت بأفكاري في ظلام دامس . . فشل العلم في تبديد
جنباته . . أخذت أسترجع حالات أخرى مشابهة في الطبيعة المختلفة
ولكنها مغايرة في الأسلوب . . فتلك السيدة التي لا تتشي إلا إذا
تعرضت لقسوة مبالغ فيها إلى حد الإيذاء الجسدي . . وذلك الرجل
الذي لا يستمتع إلا إذا رأى الدماء تسيل من عنقه . .

. . وذلك الذي لا يعنيه من الأمر كله إلا المشاهدة . .
مشاهدة الآخرين وهم يمارسون . . وتلك التي لا تسعد إلا إذا
شاهدها الآخرون . . وذلك الذي لا يحركه إلا صاحبة لون مغاير
للونه . . وذلك الذي لا يهنا إلا مع من في عمر أمه . .

وفجأة مر بخاطري حالات أشعر بالجزع كلما رأيت
إحداها . . مجرد تذكرها يثير لدي إحساساً بالهول ، رغم أن هذا
هو عملي . . الأب وابنته . . الأم وابنتها . . العم وابنة أخيه . .
الأخ والأخت . . رغم الستة عشر عاماً في هذا العمل ، إلا أن

شعر الرأس لم يَألف بعد هذه المهنة والاعتیاد علیها . . ما زال شعر الرأس ینھض مستقیماً کلما عبرت بی إحدى هذه الحالات . .



من هم هؤلاء الناس ؟ وإلى أي مدى نختلف نحن عنهم ، ویختلفون هم عنا ؟ وإلى أي حد وما هو حقنا فی أن نستعمل كلمة « نحن » إشارة إلى أنفسنا و« هم » إشارة إليهم ؟ . وإلى أي درجة هناك تداخل بین « نحن » و بین « هم » ؟ . . ما هو المقياس ؟ ما هو المیزان ؟ میزان الأخلاق !! میزان الطب !! میزان القانون !! .

هل هو اختلاف کیفی أم اختلاف کمي . . ؟ إذا كان اختلافاً کیفیاً فالمیزان لا یصلح . . وإذا كان اختلافاً کمياً فما هی وحدات المیزان الطبیعیة والتي نثق فی درجة نقائها . . ؟ . .

. . هل هم مرضی نفسیون . . ؟ . . إنه لا یکفی أن تقول عن إنسان إنه مریض نفسی لمجرد أنه مختلف . . ؟

هل هم مرضی فی أجهزتهم تشریحياً . . ؟ . . لا یوجد أي دلیل على اختلاف تشریحي . . هل هم مرضی فی غددهم الصماء ؟ . .

. . لا یوجد أي دلیل على اختلاف هرمونی . . إنهم الأشقیاء لغربتهم . . لأنه لا یوجد إلا الله وحده الذي یعرف من هم ولماذا جاءوا إلى هذه الدنیا على هذه الصورة . . أعانهم الله . . وأعاننا على فهم طبیعة مشكلتهم لتتمكن من مساعدتهم .

الفصل العاشر

الامكان

مصنع الافنيون دَخَلَ مَحْجِكَ !

أحياناً لا تقوى قدمي الإنسان على حمله . . وهنا يحتاج إلى عكاز ليستند عليه . وظيفة العكاز أنه يمتص بعض الضغط . . يعين الإنسان المجهد على الاستمرار . . يعين الإنسان المتعب على استكمال الطريق وبدونه يتوقف الإنسان . . يهوي إلى الأرض . . وإذا لم يجد الإنسان المتعب يداً تمتد إليه لتعينه وتحمل عنه بعض أثقاله ، احتاج إلى العكاز .

هكذا أرى الإنسان الذي يلجأ إلى المواد المدمنة ، وذلك باستثناء الحالات المرضية التي تكون سبباً للإدمان .

وإذا فتحنا كتب الطب النفسي ، فإننا نجد تصنيفاً للمدمنين : الحزين والمجنون والسيء . . وأيضاً الإنسان المضغوط . . الإنسان المثقل بالهموم والمشاكل . . الإنسان الذي وصل إلى مرحلة عجز بعدها عن الاستمرار دون أن يلجأ إلى « مادة » تعينه . . مادة تزيل عنه القلق والخوف . . مادة تدخل البهجة المؤقتة إلى نفسه . . مادة تمنحه قوة وهمية تجعله يصمد أمام أعاصير الحياة . .

أقوى دافع للإدمان الألم . . وأبسط الصور الألم الجسدي . . والأفيون أقوى مادة تزيل أي ألم جسدي . . وهناك من كُتب عليهم أن يتعذبوا وهم أحياء بالألم جسدية فوق طاقتهم وفوق طاقة أي إنسان . . وهم يعرفون طريقهم إلى هذه المادة من طريق الطب . .

فالطبيب بيده هو الذي يحقن المريض ليزيل آلامه . . ويتعرف المريض على هذه المادة السحرية ويستنجد بمن يعطيها إليه مرة ثانية وثالثة . . وهكذا . . هناك ألم لا يحتمل . . وهناك مادة تزيل هذا الألم . . فلماذا أستمّر في المعاناة ؟ . . إن من حقي أن أحصل على هذه المادة . . وحتى إذا شفي المريض من سبب آلامه . . وحتى إذا شفي من آلامه الأصلية ، فإن آلاماً من نوع جديد تظهر . . إنها آلام التوقف عن استعمال هذه المادة . . وهنا يصبح الإنسان مدمناً . . إن هذه المادة تقدم له أشياء أخرى . . إنها تزيل قلقه . . تجعله يشعر بالاطمئنان والبهجة . . تزيل خوفه من الناس . . تجعله في حالة نفسية لم يعهدها من قبل حيث لا قلق ولا خوف . . إنه اكتشاف جديد لشيء يجعل إحساسه بالحياة أفضل .

هذا بشأن الألم العضوي . . أما الألم النفسي فهو أحد الأسباب الرئيسية للإدمان . . والآلام النفسية كما عرفنا أكثر ضراوة من الآلام الجسدية . . وبعض الآلام النفسية التي يعاني منها بعض الناس مصدرها أناس آخرون . . أناس وظيفتهم ودورهم في الحياة تصدير الآلام للبشر . . وذلك من طريق الكراهية والبغضاء والأناية والمنافسة غير الشريفة والاحتيال والنصب . . إلى آخر تلك القائمة الطويلة من شرور الإنسان . .

هناك بعض الناس لا طاقة لهم على احتمال مواجهة هذه الشرور . . فتصبح هناك مشكلة في حياة الإنسان . . مشكلة مع زوجته . . مشكلة مع رؤسائه أو زملائه في العمل . . مشكلة مع أصدقائه . . حتى مشكلة مع أبناؤه . . ولكن عليه أن يستمر . . ويكون الاستمرار وهو نصف غدير . . بنصف وعي . . فالحياة تكون غير محتملة بكل هذه الضغوط . . التي تولد في داخله

القلق والحزن والخوف .. لا بد هنا من العكاز .. والعكاز يكون من طريق الخمر أو الأفيون أو الحشيش .. أي شيء خارجي يعينه على المواجهة .. يعينه على التعامل مع الناس .. يعينه على التعامل مع المشاكل المستمرة المتزايدة .. الجلوس أحياناً إلى مائدة القمار يكون علاجاً .. وذلك يخلق حالة من القلق والتوتر تطفى على القلق الحقيقي .. أي علاج القلق بالقلق .. وذلك لا يختلف كثيراً عن علاج القلق بالمواد المخدرة ..

والجديد في سوق المخدرات « الحبوب » .. حبوب مجهولة الاسم .. حبوب اخترعها الإنسان بغريزته بدافع الاحتياج إلى حالة مزاجية معينة .. فهناك الحبوب المنبهة التي تزيد من يقظة الإنسان وحاسته وطاقته ، وترفع من روحه المعنوية وتجعله يستصغر المشاكل مهما كبرت .. وهناك الحبوب المخدرة التي تطفىء من وعي الإنسان ودرجة تنبهه .. يصبح نصف مخدر .. نصف نائم .. بنصف وعي .. وبذلك لا يأبه لشيء لأنه لا يرى شيئاً .. إنه الغائب الحاضر .. النائم المستيقظ .. اللامبالي الذي يُبالي .. حالة تشبه الحلم .. فالحالم يظل في مكانه رغم أن ساقيه تتحركان جرياً .. فهو يجري دون أن يتقدم من مكانه ..

وهناك الحبوب التي تحوي مزيجاً من مواد منبهة وأخرى مخدرة .. المادة المنبهة تقاوم حالة التخدير التام والمادة المخدرة تقاوم حالة التنبيه التام .

إنها توليفة عجيبة تكشف عن احتياج غريب لحالة مزاجية غريبة .. إنه البحث عن حالة مزاجية تجمع بين الابتهاج والطمأنينة .. حالة لا يمكن أن يتخيلها الإنسان إلا في الجنة .. فبالإضافة إلى ميزات الجنة المادية من فاكهة وظل وأنهار وعسل

وحور عين .. فإن هناك ما هو أروع ، وهو البهجة الدائمة
والطمأنينة الدائمة .

لا إحباط يكتب له الإنسان .. ولا مشكلة يجزع ويقلق
ويخاف الإنسان من عواقبها .

هذا « القرص » الغريب يعطي للإنسان هذه الحالة المزاجية
الزائفة .. ولكن للأسف فإنه بعد الإفاقة تتجسد المشاكل كما هي
أو يتفاقم الإحساس بالإحباط .. إذن لا بد من قرص آخر .. لا
يكفي .. إذن لا بد من قرصين .. ثم ثلاثة .. ثم عشرة .. ثم
عشرين .. وإذا وصل الأمر إلى هذا الحد ، يتعثر اللسان وتنقل
الخطى .. ويترنح الجسد ويتشوش الوعي .. ومع مزيد من
الاستمرار تحدث المضاعفات التي قد تصل إلى الإصابة بحالة عقلية
تشبه الفصام فيُعاني الإنسان من الهلاوس والهذات أو حالة شديدة
من الاكتئاب ، قد تدفعه إلى ابتلاع أكبر كمية من الحبوب ، إما
بقصد استعادة توازنه أو بقصد الانتحار ..

وهذه هي النهاية الحتمية لمدمني الحبوب : الجنون .. أو
الانتحار .

وبكل أسف وحزن ، إنتشرت هذه الحبوب بين الشباب ..
فهل هو شباب محبط ؟ هل هو شباب يُعاني من مشاكل فوق
طاقته ؟ .

والإدمان غير التعود .. الإدمان معناه زيادة الجرعة .. معناه
الإعتماد الفسيولوجي والنفسي الكاملين على المادة المدمنة .. معناه
أن التوقف يعقبه معاناة نفسية وجسدية .. أما التعود فلا توجد فيه
زيادة الجرعة ، ولا يوجد فيه اعتماد فسيولوجي .. وإنما هنا اعتماد

نفسى . . فالإنسان يستعين بهذه المادة للنوم أو لمواجهة القلق . .
مواجهة الناس للقضاء على خجله . . لرفع روحه المعنوية . .

الكحول والأفيون والكوكايين والهرويين مواد مدمنة :
الحشيش ليس مادة مدمنة . . ولكنها مادة تؤدي إلى التعود . . وأي
مادة يمكن أن يتعود عليها الإنسان . . القهوة . . السجائر . . أي
شيء يتناوله الإنسان بشكل ثابت ومنتظم . . وبدون زيادة في
الجرعة . . وإذا امتنع عنها شعر بالقلق والتوتر وربما الخوف . .

والجديد في العلم . . أن هناك مصنعاً لصناعة الأفيون في
داخل مخ الإنسان . . وأن هناك ما يُسمى بالأفيون الداخلي ،
موجود في جسم الإنسان يعينه على تحمل الآلام الجسدية
والنفسية . .

فهل إدمان الأفيون الخارجي يرجع إلى نقص الأفيون
الداخلي ؟ هل إذا نقص معدل إفراز الأفيون الداخلي أصبح
الإنسان أكثر حساسية للآلام الجسدية والنفسية . . وبذلك يجد
طريقه إلى الأفيون الخارجي . . ؟ .

لماذا خلق الله للإنسان هذا المصنع ليفرز له هذه المادة المضادة
للآلام . . ؟ هل لأن الإنسان خلق في كبد ليواجه مشاكل
وصعوبات ، ويعاني من آلام يعينه الأفيون الداخلي على
تحملها . . ؟ .

والسؤال الذي هو عسير الإجابة في هذه المرحلة : متى ولماذا
ينقص الأفيون الداخلي عند بعض الناس . . ؟

سؤال يحتاج إلى أن يوجه العلماء أبحاثهم للإجابة عليه الآن

بدلاً من توجيه جهود ضائعة في محاولة منع المدمن من تعاطي المادة التي يحتاج إليها ..

ومن الاكتشافات الجديدة أيضاً أن في مخ الإنسان خلايا خاصة يتعلق بها الفاليوم ، وهو عقار استطاع الإنسان أن يخلقه ويستعمله كمضاد للقلق .. إذن فخلايا الفاليوم موجودة في مخ الإنسان قبل أن يخترع الفاليوم .. إذن فالقلق هو الأساس .. هو البداية . ولذا كان لا بد من مادة تضاد هذا القلق .. ولكي تستقر هذه المادة في المخ ، كان لا بد من أن يُخلق لها أماكن خاصة .. أماكن لا يعلق بها إلا هذه المادة .. والفاليوم الآن يسجل أكبر مبيعات من الأدوية في العالم كله .. أصبح الفاليوم ومثيلاته من العقاقير المطمئنة من الوجبات الأساسية في حياة كثير من الناس .. قرص قبل مواجهة إنسان ما .. قرص قبل التعرض لمشكلة عواقبها غير مضمونة .. قرص عند اللزوم عند الإحساس بقلق مفاجيء .. قرص بعد حالة نرفزة .. قرص بعد الشجار .. قرص في إشارات المرور .. قرص للتهيؤ لمقابلة موظف حكومي لقضاء حاجة .. قرص أو قرصان قبل النوم ..

بعض الناس اعتادوا على قرصين من المهدئات قبل النوم ، وقرص منه بعد الاستيقاظ من النوم .. بعضهم تعود على عشرة فناجين قهوة في اليوم وثلاثين أو أربعين سيجارة ..

والخمر مشكلة عالمية شديدة الانتشار في العالم الغربي .. وهو أيضاً مشكلة بعض الناس في مصر .. وإدمانه يمر بمراحل .. يبدأ بأن يشرب الإنسان وهو وحيد .. يشرب بمجرد أن يستيقظ من النوم .. يشرب لمواجهة أي مشكلة .. إذا لم يتلجأ أول كأس في الصباح ترتعش يده .. بمجرد أن يبدأ أول كأس لا يستطيع أن

يتوقف . . وقد يفقد الذاكرة تماماً عن الوقت الذي يشرب فيه
والأحداث التي مرت في هذا الوقت .

هذه المرحلة تمثل مرحلة ما قبل الانغماس الكامل في
الإدمان . .

يدمن الإنسان الخمر لمقاومة اكتسابه . . يدمن لإحساسه
بالفشل والإحباط . . يدمن لخوفه من المستقبل . . يدمن لمقاومة
ضعفه وتهدة كرامته المجروحة . . يدمن حين يتكرر إليه أعز
الأصدقاء والأحباء . . يدمن بعد مصيبة كبيرة في حياته . .

مريض الاكتئاب العقلي قد يندفع أيضاً في طريق الإدمان
كمحاولة للخلاص من اكتسابه . . مريض الفصام قد يفعل نفس
الشيء . . الشخصية السيكوباتية قد تدمن أيضاً .

الإدمان وسيلة لعلاج التعاسة والقلق . . ولكن للأسف
العقاقير المدمنة تأثيرها مؤقت ، وأيضاً مدمر . . والإنسان المدمن
يعرف ويدرك تماماً أنها تدمره . . ولكنه يندفع . . ولعل هذا معناه
أنه اختار الوسيلة التي ينتصر بها . . إذن الإنسان المدمن قد قرر أن
يتحرر بهذه الوسيلة . . إنها الرغبة في تدمير الذات . . الذات التي
يكرهها فأراد تحطيمها . .

نفس الشيء يفعله الذي يدخن بشراهة . . ويعمل
بشراة . . نفس الشيء يفعله المقامر . . إنه يستمر حتى يبيع كل
ما يملك . . هل هي النزعة الموجودة في داخل كل إنسان والتي
وصفها « فرويد » بأنها غريزة الموت . . ؟ أم هي فشل الإنسان في
الاستمتاع بالحياة فقرر أن يدمر نفسه . . ؟ .

عزيزي الإنسان . . إذا أردت أن تساعد إنساناً قرر أن يتحرر

بالتدريج من طريق الإدمان . فعليك أن تبحث عن سبب
مشاكله . . عن سر تعاسته وقلقه . . عليك أن تبحث عن
احتياجاته التي هي مثل احتياجاتك تماماً : الحب ، والإحساس
بالطمأنينة . . والأمل في مستقبل مستقر . . .

الفصل الحادي عشر

الطِّفْلُ .. وَالْمَرَضُ النَّفْسِيُّ
فِي عَيْنَيْهِ خَوْفٌ بِإِلَاحِدُودِ!

لم أصدقُ أذنً حينَ جلسَ إليَّ طفلٌ وبدأ يقولُ : أنا مش
عايز أعيش .. أنا حاسس إنني متضايق .. باحس إنني عايز
أعيط .. مفيش أي حاجة بتبسطني .. حاسس إن فيه حاجة ثقيلة
على صدري ...

هل هذا معقول ؟ كيف تخرج هذه الكلمات من طفل لم
يتجاوز السابعة من عمره ؟ .

وهنا اكتشفت أننا نعامل أطفالنا كأنهم مخلوقات بلا
أحاسيس ، وأن الوسيلة الوحيدة لإرضائهم هي الشيكولاتة
واللعب !! .

ولكن الحقيقة غير ذلك تماماً . إن فلذات أكبادنا يتفعلون ..
يتألمون .. يتهجون .. والشيكولاتة أو اللعبة تأتي في المرتبة الثانية
بعد الحب .. وحين يحرم الطفل من اللعبة يبكي .. ولكنه حين
يُحرم من الحب .. فإنه يكبت ..

ولا تعجب ، يا عزيزي القارئ ، فإن الطفل يُصاب بمرض
الاكتئاب تماماً مثل الكبار ..

ولا تدهش إذا قلت لك إن بعض الأطفال يتحرون يأساً
وكراهية للحياة .. يتحرون ليتخلصوا من الآلام النفسية التي

يعانون منها . .

لقد قرأت عن مرض في غاية الغرابة . . مرض حار فيه العلماء طويلاً حتى اهتموا أخيراً إلى سره . . لقد لاحظ الأطباء أن بعض الأطفال يقف غموهم . . وبالتالي يتحولون إلى أقزام . . يكون عمره اثني عشر عاماً وحجمه وطوله مثل حجم وطول طفل في الرابعة . . وجميع الأبحاث تؤكد سلامة الطفل من الناحية العضوية . .

أتعرف ما هو السبب الذي توصل إليه العلماء لهذه الحالة . . ؟ . . إنه الحرمان من الحب . . لقد توقف نمو الطفل حين حُرم من الحب . . ولهذا أطلق على هذه الحالة « مرض القزم العاطفي » ، أرأيت يا عزيزي القارئ إلى أي مدى تؤثر الحالة النفسية على الطفل ، إلى الحد الذي يتوقف فيه جسده عن النمو . .

نحن نسرف في الطعام المادي لأطفالنا ، ونبخل عليهم باحتياجاتهم الحقيقية . . وأهمها الحب الذي يُعبر عنه بالاهتمام الفكري والوجداني . .

ماذا أقصد بالاهتمام الفكري والوجداني . . ؟

معناه أن نجلس إلى الطفل . . نشاركه فيما يفعل ويهتم ، وشاركنا فيما نفعل ونهتم . . أن يكون هناك حوار مع الطفل . . حوار تبادل فيه الأفكار ، وتبادل فيه العواطف . . يجب أن نعبر عن عواطفنا تجاه الطفل بطريقة جديدة . . فالطفل يستطيع أن يستقبل العواطف . . وأيضاً يستطيع أن يعبر عن عواطفه . . قد نقضي مع الطفل ساعات ، دون أن نكون معه ، وبالتالي

لا يكون معنا . . . إن الطفل يحتاج إلى تركيز . . والقصد بالتركيز أن يكون الطفل هو محور الاهتمام . . مشكلة كثير من الأطفال الذين يمرضون نفسياً هي الإحساس بالوحدة . . يشعر الطفل أنه على هامش حياة الوالدين ، أو أنه خارج نطاق دائرة اهتمامهم تماماً ، وهو معذور ومحق في مشاعره هذه . .

التعبير عن حينا تجاه الطفل يكون من طريق الاهتمام به . . هذا الاهتمام يكون من طريق المشاركة ، وأيضاً تبادل العواطف .

تصور أنك تجلس إلى إنسان في مثل سنك . . إنسان تحبه . . بالقطع سيكون بينكما حديث يثري الفكر ، ويثري الوجدان ، هذا ما يجب أن نفعله تماماً مع الطفل . . أن نجلس إليه . . ونتحدث معه . . حديثاً يخاطب العقل ويخاطب الوجدان . .

وأجمل شيء هو المشاركة في الاهتمامات . . المشاركة الجادة الصادقة . . أن نشغل أنفسنا باهتماماته وهمومه وأفكاره ومشاكله . . وأن نشركه في قدر من اهتماماتنا .

بذلك يشعر الطفل أنه معنا . . وأنا معه . . وبذلك يشعر بدفء الحب . . بالاطمئنان . . وبالتالي يشعر بالبهجة والفرحة . . يشعر بأن الحياة لها معنى . . يشعر بأن هناك معنى لوجوده مع أسرته . . ويشعر بأن هناك معنى لوجود أسرته معه . .

تصور وأنت « كبير » الآن أنه لا معنى لوجودك مع أسرتك . . ولا معنى لوجود أسرتك معك . . ؟ بماذا ستشعر . . ؟ ستشعر أنك وحيد . . معزول . . ثم ستشعر أنك مكتئب . . هكذا يشعر الطفل أيضاً . . .



تشكو الأم أن طفلها أصبح عنيفاً .. كثير الحركة .. يحطم
أي شيء .. يعتدي على أخيه الصغير .. يتفوه بالفاظ نابية .
أحد الأسباب أن الأم ومعها الأب يظهران اهتماماً أكثر بالطفل
الأصغر .

تشكو الأم أن طفلتها أصبحت كثيرة المرحان ، وتفضل
العزلة .. وبدأت تفقد شهيتها للطعام .
أحد الأسباب أن جدتها التي تعيش معهم ، تمتدح دائماً جمال
الطفلة الأصغر .

يشكو الأب أن ابنه بدأ يتدهور دراسياً .. تقارير المدرسة تشير
إلى تدهوره المطرد .. رغم أنه كان متفوقاً في دراسته من قبل .
أحد الأسباب : هو كثرة الشجار العلني بين الأب والأم إلى
حد تبادل السباب ، وتهديد الأم الدائم بترك المنزل .

تشكو الأم أن ابنها يستيقظ كل ليلة من النوم .. وقد بدت
على وجهه علامات الذعر .. وفي عينيه خوف غير محدد ، وكأنه
يرى أشياء مخيفة .. وجسمه مبلل بالعرق ، ويبكي في فزع ..
وتفشل كل محاولات تهدئته .. ثم فجأة ينام ويستيقظ صباحاً ،
وقد نسي كل شيء عن هذه الفترة ..

أحد الأسباب : الضغوط الهائلة التي يتعرض لها في مدرسة

اللغات التي الحقوه بها .. مستوى قدراته أقل من زملائه ..
وبذلك يتعرض للنقد ، والعقاب في المدرسة .



بدأت الطفلة تتلعثم بعد أن كانت تتكلم بشكل طبيعي ..
إنزعجت الأم .. وقررت أن تبدأ العلاج بنفسها ، دون أن تبحث
عن الأسباب .. ورأت أن أفضل وسيلة هي توجيه الطفلة إلى
خطئها في الكلام .. والضغط عليها لتعيد نطق الكلمة بطريقة
سليمة .. وفي كل مرة تحاول .. يزداد التلعثم ..

ونسيت الأم أن هذه الطفلة البائسة بدأت تتلعثم حينما جاء إلى
الأسرة مولود جديد ..



تنهار الأسرة تماماً حين تكتشف أن الطفل يسرق .. يسرق
رغم توفير كل احتياجاته .. يسرق رغم الإغداق عليه بأي نقود
يطلبها أو لا يطلبها .. هنا فقط تكتشف الأسرة أن تلبسة
الاحتياجات المادية ليست كافية لحماية الطفل من الاضطرابات
النفسية ..

يسرق الطفل .. أو يكذب .. أو يهرب من المدرسة ، متى
يفعل كل هذا ؟ .. يفعله حين يكتئب ..

وأحد أسباب الاكتئاب : الحياة في منزل غادره الحب ..
فالكراهية معلنة وغير معلنة بين الأب والأم .. ويصبح الطفل
ضحية الاستقطاب من كل طرف ..



إحدى المشاكل الخطيرة التي يتعرض لها الطفل : التبول الليلي
اللاإرادي . . .

والأسباب متعددة : القسوة الزائدة - الطلاق - زواج أحدهما
بعد الطلاق - ضغوط المدرسة - سفر الأب أو الأم - الإدمان
الكحولي عند الأب أو الأم - قسوة وسيطرة الأخ الأكبر أو الأخت
الكبرى - كثرة التأنيب والتوبيخ والنقد والتحقير - طفل جديد في
الأسرة - عدم القدرة على المنافسة في المدرسة - مقارنة الطفل
بإخوته أو بزملائه في المستوى الدراسي أو الجمال ..

وهذه الأسباب قد تقود إلى أعراض أخرى كثيرة مثل :
الأرق ، والقيء ، وآلام البطن ، وفقدان الشهية ، وفقدان
الوزن .

هذه هي أعراض اكتئاب الطفل ..

هكذا يقول الطفل : أنا مكتئب .. حزين .. يائس ..
مللت الحياة .. كرهت أن أعيش معكم .. كرهت نفسي ...
هذا الطفل يعيش صراعاً لا يقوى على مواجهته ..

رأيت طفلة في التاسعة بدأ شعرها في التساقط حتى فقدت
معظمه ! ..

رأيت طفلة في العاشرة تنزع شعرها بيدها حتى فقدت
معظمه ! ..

رأيت طفلة في الثانية عشرة تسببت في تشويه وجهها
بأظافرها! . . .

تقول المسكينة : أشعر برغبة قهرية لأن أنتزع جلد وجهي ..
أظافري تنهش في وجهي دون أن أدري . . .

رأيت طفلاً يخرج منه البراز كلما تحدث إليه والده . . حتى وإن
كان يتحدث إليه بطريقة ودية! . . .

رأيت حديثاً طفلة في الحادية عشرة من عمرها تسلفت الشباك
دون أن تدري . . وكادت أن تسقط من الطابق الرابع . . .

رأيت حديثاً أيضاً طفلاً في التاسعة حاول إحراق سيارة
والده . .

رأيت طفلاً كف تماماً عن الكلام مع أسرته . . كان في
الخامسة من عمره . . يتحدث بطلاقة مع أصدقائه وفي المدرسة . .
ولكنه لا ينطق بكلمة واحدة مع أي فرد من أفراد أسرته .

ورأيت العكس في طفلة في السادسة من عمرها . . منذ أول
يوم في حياتها الدراسية . . امتنعت عن الكلام في المدرسة . . وفيما
عدا ذلك فهي تتحدث بشكل طبيعي .

القصة التالية تبدو وكأنها من نسج مؤلف قصص . . ولكنها في
الحقيقة من نسج خيال طفل في الثامنة من عمره :

استدعت مديرة المدرسة والديّ الطفل ورجتهما أن يعاملا

الطفل برفقي وحنان ، لأنه دائم البكاء في المدرسة ، مما يعرض مستقبله الدراسي للخطر .. ورجتها أيضاً ألا يفرقا في المعاملة بينه وبين طفلها الحقيقي .. واندعشا لعبارة طفلها الحقيقي .. وهنا ظهرت المفاجأة التي وقف لها شعر الوالدين .. وأيضاً شعر مديرة المدرسة .. لقد أخبر الطفل مديرة المدرسة أنه عرف بالصدفة أنه ليس ابنهما .. وأنها أخذه من ملجأ حين كان عمره سنة واحدة .. وأنها لذلك يعاملانه بقسوة .. ويحرمانه من الطعام والمصروف .. ويضربانه بعنف .. بينما لا يفعلان ذلك مع أخيه الذي يعتقد أنه ابنهما الحقيقي ! ..



الطفل يكتب ليس لسبب كيميائي ، وإنما لأنه يعاني صراعاً ، الأسرة هي المسؤولة عنه في المقام الأول .. وأحياناً تكون المدرسة .. أي أن مرض الطفل هو عرض لظروف هي فقده الحنان .

قد يعبر عن اكتسابه بشكل مباشر وذلك في أحوالٍ نادرة ..

قد يعبر عنه في صورة سلوك عدواني ..

قد يعبر عنه في صورة أعراض عضوية ..

وقد يعبر عنه في صورة اضطراب سلوكي ..

المشكلة أن مظاهر الإكتساب هذه قد تستمر لفترات طويلة ، دون أن ندرك أسبابها ومصدرها ..

البداية الصحيحة هي معرفة المشكلة التي يُعاني منها الطفل ..

والوقاية تكون من خلال الاهتمام بالطفل كإنسان له
عواطف . . كإنسان احتياجاته الأساسية هي الإحساس بالحب . .
والقبول . . والأمان . . وهي نفس احتياجات إنسان . . سواء إذا
كان في الأربعين أو السبعين من عمره ! . .

الفصل الثاني عشر

السكر

أنت غريب على نفسك

قال : « إستيقظت ذات صباح شتائي ، غافله الليل ، فتجاوزت وقت رحيله ، وأصر أن يصبغ ضوء النهار بعنمة تأبى الهزيمة والتراجع ، فأحسست بتراخٍ في كل أجزاء جسدي امتدت إلى أحشائي .. فأبت لقمة الطعام الأولى أن تتحرك عبر قنواتها إلى الطريق ، فإذا بالتراخي قد شمل نفسي أيضاً ، فأحسست بكآبة .. » .

« وتصورت أن إحساسي بانزمام النور هو السبب . ولكن شعوراً غريباً سيطر عليّ وهو أنني غريب عن نفسي .. حالة من الاندهاش .. الاستغراب !! » .

من أنا .. ؟ أنا أعرف من أنا .. ولكنني غريب عن هذا الـ « أنا » .. أمعنت النظر في يدي .. هذه هي يدي وأنا قادرٌ على تحريكها والسيطرة عليها .. إذن هي يدي .. تقول يد من ؟ .. أقول يدي أنا .. ولكن من أنا .. ؟ وزادت كسآبتي .. ولكنني تماسكت ، ومضيت في طريق أعرفه منذ عشرين سنة .. وصادفني من حيائي بتحية شتاء سريعة عابرة .. تحققت في وجهه .. ثم التفت خلفه بعد أن عبر .. إنه جاري منذ عشرين سنة .. جاري !! من جاري هذا ؟ .. وانتقل إحساسي بالغربة والاندهاش والاستغراب نحو جاري .. إنه جاري !! وماذا تعني كلمة جاري .. ؟ إنني أعرفه حق المعرفة .. إسمه كذا .. ويعمل في

كذا .. وإذا بي أستغرب الطريق أيضاً .. وزاد إحساسي
بالضيق .. وفجأة سمعت طنيناً حاداً في أذني .. إنفتحت عيناوي
دون أن أقصد ذلك .. وطالعتني سقف حجرتي .. وظننت أنني
أستيقظ من نومي كالمتاد .. .

دقت النظر حوالي .. فإذا عشر عيون شاخصة مبحلة مشبة
في وجهي عليها مزيج من القلق والدهشة .. ظننت أنني في
حلم .. ولكن أصواتنا بدأت تعلو : الحمد لله .. ربنا ستر ..
جراح بسيطة .. .

قال جاري الذي شاهد البداية : بعد أن ابتعدت عنك بضعة
خطوات سمعت صوتك وكأنك تصرخ .. إلتفت فإذا بك تقع على
الأرض وقد اختلجت كل عضلاتك .. قفزت إليك .. كنت في
غيبوبة .. أعانوني على حملك إلى هنا .. .

كان هذا هو وصف إنسان لنوبة صرعية ألت به .. ثم
أصبحت تعاوده في فترات متفاوتة .. .



قال إنسان آخر :

أرجوك أن تخميني من نفسي .. تتابني حالات أصبح فيها
كالخالم .. أتحرك وكأنني تحت سيطرة جهاز آلي كالذي تسير به
الطائرات الآن .. أصبح كطائرة بلا قائد .. أمشي وأتحرك دون أن
تكون لي أي سيطرة على نفسي .. هكذا يقولون لي : أنهض من
الفراش بعد أن أكون قد آويت إليه وقد قمت فعلاً .. أرتدي
ملابسي .. أفتح الباب .. أمضي إلى الشارع .. أمشي مسافات
طويلة .. يقابلني إنسان أعرفه .. يحيني فلا أدر .. إذا أصر
وهزني من يدي أو كتفي قد أدر عليه دون أن أعي ودون أن أدرك

أني نطقت شيئاً .. في إحدى هذه النوبات قدت سيارتي ..
قطعت مسافات طويلة .. إخترت شوارع مزدحمة ونصف
مزدحمة .. أعتقد أنني إخترت إشارات المرور لأنني لم أتعرض لأي
مساءلة .. وأعتقد أيضاً أنني لم أرتكب حادثة لأن سيارتي وأنا عدنا
سالمين .. ولا أدري بالتحديد كيف أفيق من النوبة .. لأن
المشكلة أنني لا أتذكر أي شيء عن أي شيء منذ بداية النوبة حتى
نهايتها ..

ولكنني أشعر أنني كنت في حالة غريبة .. شعور النائم الذي
يستيقظ من نوم بعد حلم مزعج لا يتذكر أي شيء عن أحداثه ..
ينفض فقط من النوم ولديه إحساس غير مريح ، ويجاهد أن يتذكر
الحلم ، فيفشل ويزداد ضيقه ..

من يراني أثناء النوبة لا يشك في أنني متيقظ وأني أتصرف بوعي
من إرادتي ، ولكن حين يقترب مني يلحظ تعبيرات وجهي
الجامدة ، ونظرات عيني المثبتة على لا شيء ، وحركتي التي تكون
بطيئة ومتصلبة تماماً مثل الإنسان الآلي ، أو إنسان الفضاء الذي
نراه في الأفلام .. أما إحساسي أنا فلا شيء .. ربما يكون لدي
شعاع خافت من الوعي ، مثل خيط من نور يتوسط ظلام بشر
سحيقة ولا يضيء إلا مساره النحيف .. إدراكي غير موجود ..
إحساسي غير موجود .. تفكيري مشلول تماماً ..

يقول في معرض وصفه للنوبات التي تعترضه :

.. فجأة أشم رائحة كاوتش محروق .. أشعر بقليل من
الدوخة وثقل في رأسي .. وفجأة أيضاً أشعر بالتحديد كأن ضوءاً
وهاجاً إنتشر في داخل رأسي فأضاء كل شيء أمام عيني .. يصبح

نظري حاداً فالأشياء تبدو أمامي محددة الملامح ، فيها تجسيد لا أعده فيها ، ويصبح سمعي أيضاً بنفس الدرجة من الحدة فأسمع الأصوات مجسدة ذات أبعاد وأعماق ، وكأن الصوت الواحد صادر من كل الاتجاهات . . والصوت أيضاً يشمل الضوء فيصبح صوتاً مضيئاً . . ثم تبتهج نفسي . . أشعر بفرحة عارمة وكأنني أريد أن أطير . . أشعر بالرضاء . . بالسلامة . . بالطمأنينة . . وفجأة . . فجأة ينطفئ النور تماماً مثلما تحرك أصابعك مفتاح النور ، فتعود العتمة ثانية . . وبعدها أشعر بصداع حاد أفيق منه ، وكأن التجربة التي مررت بها كانت حلمًا . . في مرات كنت أرى الأشياء أصغر من حجمها الطبيعي ، أحياناً أكبر من حجمها . . أحياناً كنت أراها قريبة ، وأحياناً بعيدة . . كانت الأصوات أحياناً تبدو وكأن مصدرها ملاصق لأذني ، وأحياناً أخرى كانت وكأنها تأتي عبر وادٍ سحيق . .

وبدلاً من حالة الابتهاج ، كانت تعتريني حالة شديدة من الكآبة مع تمزج مخلص للموت . . ولكن في كل المرات كانت الحالة تبدأ بتلك الرائحة الغريبة ..



يقول شارحاً النوبات التي تعاوده من حينٍ لآخر : في كل مرة تكون البداية مفاجئة . . إحساس حاد بالقلق . . بالخوف . . بل بالذعر لكي أكون دقيقاً . . مع رغبة في التبول كل خمس دقائق . . ثم يندلع بركان الأفكار في رأسي . . وتعبير البركان هو أدق وصف لتلك الأفكار المتلاحقة التي تنتشر في كل ذرة من مخي . . أو كالقنبلة التي تنفجر فتنتقل شظاياها المحمومة في كل الاتجاهات . . وتكون الأفكار على هيئة وساوس من كل نوع . . وأخطرها

الوسواس الذي يشككني في وجودي وفي وجود كل شيء .. وفجأة
أيضاً يهدأ البركان ويبتلع كل ما قذف به ، ويصبح السطح هادئاً
تماماً ..



تقول الأم :

منعوا إبني من المدرسة حتى أعالجه من حالة السرحان التي لا
تفارقه .. إنها لا تفارقه أيضاً في البيت .. ولا أعتقد أنها حالة
سرحان .. إنه يكون في غيروه .. إنه يغيب عنا تماماً دون أن يقع
على الأرض .. تحتلج رموش عينيه فقط .. ثم يفيق ولا يدري
أين كان !!



تقول الأم في وصف حالة ابنتها ابنة العشرين عاماً :

فجأة وبدون مقدمات تنذر بما سوف يجيء ، والذي يجيء كل
مرة بنفس الصورة. فجأة تصرخ كمن مسته النار .. النار وحدها
التي تحرك حنجرة إنسان إلى أقصى مداها لتخرج أعلى درجة من
الصراخ .. ثم تهوي على الأرض .. في أي مكان .. ويتخشب
الجسد لمدة دقيقة أو أقل مع توقف في التنفس يلون الوجه والأطراف
بشبه زرقه .. ثم تحتلج كل عضلة في جسدها في حالة تشنج
تستمر دقيقة أو أقل ، تنتهي بأن تعض لسانها أو تقذف بولاً .. ثم
تروح في غيبوبة تمتد إلى عشر دقائق نفيق بعدها مدهوشة
مذهولة .. تظل بعدها تعاني من الصداق المؤلم لساعات ..



تقول الأم :

فجأة يصرخ إبني البالغ من العمر ست سنوات ، وينحني
ممسكاً بطنه ثم يتلوى . . وفجأة أيضاً ينتهي كل شيء ويعود إلى
حالته الطبيعية ، واحترنا في هذا المغص المفاجيء والذي لا يستمر
إلا دقيقة واحدة . . بعد زيارة كل هؤلاء الأطباء وإجراء كل هذه
الأبحاث لم يبق إلا الذهاب إلى العرافين . .

كانت هذه ، عزيزي القارئ ، صور مختلفة لمرض الصرع . .
ومن حقك الآن أن تعرف ما هو هذا المرض ؟!

مخ الإنسان يولد كهرباء . . أو بمعنى أدق تفاعلات كيميائية
يصدر عنها تيارات كهربائية تسير في الخلايا العصبية . . تسير وفق
خريطة ثابتة ومسارات محددة . . والصرع ببساطة شديدة هو خلل
في أحد هذه المسارات ، مما يؤدي إلى اضطراب مسار الشحنة
الكهربائية فتنتطلق بشكل عشوائي يؤدي إلى أحد الأعراض أو
المظاهر السابق ذكرها . .

الصرع إذن هو « لخبطة » في كهرباء المخ . . ولكنها لخبطة أو
عدم اتزان مؤقت يعود المخ بعدها ليعمل بالشكل الطبيعي . .
فالصرع يأتي في صورة نوبات يعود بعدها الإنسان وكأن لم يكن به
شيء غير طبيعي . . ويظل طبيعياً تماماً بين النوبات . . وهذا
يوضح أن الصرع ليس حالة خطيرة كما يعتقد معظم الناس . . بل
هو أبسط الحالات ، والتي أصبح لها الآن عشرات الأدوية التي
تتحكم في الأدوار ، وتمنع حدوثها تماماً ، بشرط هام وأساسي
وهو : انتظام الإنسان في العلاج . . الانتظام والدقة يؤديان إلى

اختفاء النوبات تماماً . . وإذا اختفت النوبات لمدة عامين أو ثلاثة
تخفض جرعة الدواء تدريجياً . .

ويمكن الكشف عن مكان البؤرة الصرعية وتحديد نوع الصرع
من طريق رسام المخ الكهربائي وكما اتضح من الحالات السابقة
شرحها ، فإن هناك أكثر من نوع من الصرع . .

فهناك الصرع النفسي الحركي ، وهو يأتي في صورة نوبات من
الاضطراب النفسي تصاحبها حركات معينة وربما يفقد المريض
الوعي بعدها . .

وهناك النوبات الصرعية الصغرى وهي التي تصيب الأطفال
عادة وتأتي في صورة نوبات صغيرة جداً يضطرب فيها وعي الطفل
دون أن يسقط على الأرض . وإذا كانت النوبات كثيرة ومتلاحقة
فإنها تؤثر على استيعاب الطفل . . وتعرضه للفشل الدراسي . .

وهناك أيضاً النوبات الصرعية الكبرى . . وتبدأ عادة بأن
يشعر المريض بأن النوبة على وشك الحدوث فيشعر بصداع أو
بطنين في أذنيه أو قد يشعر بالقلق والكآبة ثم يسقط المريض على
الأرض مع حدوث تشنجات لا تستمر أكثر من دقيقتين ويدخل في
إغماء ثم يفيق بعد حوالي ربع ساعة . .

. . والصرع قد يصاحبه حالة نفسية تكون ملازمة للنوبات :
قبل أو أثناء أو بعدها مباشرة . . وقد تظهر الحالة النفسية بشكل
مستمر بعد سنوات من بداية النوبات ، وتكون في صورة اكتئاب أو
أعراض فصامية كالشك والإحساس بالاضطهاد . .

وقد يحدث تغير في شخصية المريض على النحو الذي يتطلب
علاجاً لإيقاف حدوث النوبات ، وكذلك علاج للحالة النفسية

المصاحبة .. قديماً ربما كان الصرع مشكلة .. أما الآن فهو من
أبسط الحالات القابلة للتحسن ، وأيضاً الشفاء الكامل .. بشرط
احترام العلاج .. أي الدقة والانتظام ..

الفصل الثالث عشر

مباريات سيكولوجية
حتى نتقي شر الآخرين!

« مباريات سيكولوجية » هو عنوان كتاب أصدرته مع الدكتور حسين حمادي أستاذ إدارة الأعمال . . وفكرة الكتاب نبعت أساساً من أن هناك نوعين من البشر : أشرار وأخيار وأن الإنسان الطيب المسلم يفسد عليه حياته ذلك الإنسان الشرير الذي يتلذذ بتعذيب البشر وإصابتهم بالإحباط والاكتئاب . . وألفنا هذا الكتاب لهذا الإنسان الطيب المسلم واعتبرناه مثل التطعيم الذي يتحصن به الإنسان ضد غزو الميكروبات الشريرة . .

كان الكتاب بمثابة نوع من التوعية ، فقد كانت رسالته على النحو التالي :

كيف تقاوم الإنسان الشرير ؟ كيف تفسد عليه خططه والأعْييه . . ؟ كيف تحمي نفسك من حالة الإحباط التي يصيبك بها . . ؟

وقصدنا بالإنسان الطيب المسلم ، ذلك الإنسان الواضح الصريح المباشر ، الذي لا يلف ولا يدور . . ذلك الإنسان الذي يشعر أنه بخير ، وأن الآخرين بخير أيضاً . . ففلسفته في الحياة هي : أنا بخير ، وأنت بخير . . أي أنه يريد الأمان والاستمتاع والسلام لنفسه وللآخرين . . يرى نفسه جديراً بالخير والآخرين كذلك . .

أما الإنسان الشرير ففلسفته هي : أنا بخير وأنت لست

بخير .. فهو يرى نفسه مستحقاً لكل شيء وأهلاً لكل شيء .. أما الآخرون فهم أقل وأدنى ولهذا لا يستحقون شيئاً .. ومشكلته بدأت منذ طفولته .. فالأحاسيس التي تولدت في نفسه منذ الصغر هي أحاسيس الاضطهاد وعدم الثقة .. يشعر بالمرارة ويزداد غيظه إذا أجمع الناس أن فلاناً من الناس طيب أو عظيم أو ذكي ، بينما هو له رأي مخالف لهذا الإنسان .. فهو دائماً يقلل من قيمة الآخرين .. يسفه آراءهم .. يتقدمهم بشدة ..

إفترض سوء النية هو السمة الغالبة لديه .. الشك والمناورات والتوقع السيء .. أشياء تجدها غالبية على تفكيره .

وكما أوضحت لك في بعض فصول الكتاب الذي بين يديك ، أن الإنسان قد يمرض بفعل إنسان آخر .. إنسان يرى أنه بخير وأن الآخرين ليسوا بخير .. ولهذا فهو ينفث سمومه في الآخرين .. هذه السموم تؤدي إلى القلق والاكتئاب ، وقرحة المعدة ، وارتفاع ضغط الدم والسكر .. إلخ .

هذا الإنسان يحاول أن يقول لك في كل مناسبة « أنت لست بخير » بالطبع لن يقولها بهذا الشكل اللفظي المباشر .. فهو بالقطع لا يجرؤ .. لأن الرد المباشر الذي سيصدر منك هو أن تقول له : « الحقيقة إنك إنسان مغرور ، واسمح لي أن أقول لك كمان إنك قليل الأدب .. » .

إنما هذا الإنسان سوف يحاورك .. يحاورك حتى يجهدك ويتركك تلهث والعرق متصبب منك .. حتى ترفع الراية في النهاية وتستسلم وتقول حقي برقبتي ..

أي سوف يلعب معك مباراة تكون فيها أنت الخاسر ..

والمكسب سيكون له بالطبع وهو أنه بخير وأنت لست بخير .. مثل
هذه المباريات يُطلق عليها المباريات «السيكولوجية» .. مباريات
لها ظاهر إجتماعي بريء ولكنها تحوي في داخلها شيئاً أقرب إلى
السم الاجتماعى ..

البداية هي أن تعرف جيداً هذه المباريات وبالتالي تفسد الخطة
على لاعب المباراة .. فيشعر هو بالحسرة وخيبة الأمل بدلاً منك ،
وذلك لأنك فهمت سر اللعبة .. اللعبة « غير النظيفة » ..

وإليك بعض هذه المباريات لتفهم سر اللعبة :

● مباراة (أيوه .. لكن)

يبدأ اللاعب الماكر مباراة (أيوه .. لكن) عادة بتوفير حافز
للآخرين بأن يومهم بأنه في ورطة ، وأنه يطلب مساعدتهم ..
ومضى بدأوا في عرض الحلول يبدأ هو في تكسير الحل واحداً وراء
الأخر ، ويتركهم مستنفرين .. وبالتالي يحصل هو على المكسب
الذي يريده وهو أنهم ليسوا بخير ..

أنت : صباح الخير ..

هو : خير .. ولو أنه ما بقاش فيها خير ..

أنت (بحسن نية) : ليه كفى الله الشر ؟! ..

هو : فيه غيره .. رئيسي في العمل اللي قاعد في الأوضة اللي
عليها اللمة الحمراء يا سيدي ..

أنت : ما له .. ده راجل طيب .. ضايقتك في حاجة ؟؟ .

هو : أيوه .. هو جايز طيب .. لكن اللي بنشوفه منه مش

طيب .. مش عارف أفهام معاه ولا حتى عارف إزاي أخليه
يسمعي ..

أنت : طيب ليه ما قتلوش إنك عايز تتكلم معاه وتحلوا
المشكلة ..

هو : أيوه .. أنا أقدر أعمل كده صحيح .. لكن ده مشغول
دائماً وزى ما انت شايف .. اللبة الحمراء ..

أنت : طيب ليه ما تروحلوش النهارده وتقول له إنك عايز
تقعد معاه شويه .. خذ منه ميعاد ..

هو : أيوه .. أنا ممكن أدخل له .. لكن حلاقه لابس
النظارة وقاعد يقلب في الأوراق ويتكلم في التليفون وقاعد مع
العملاء ومشغل تكييف الهوا .. تفتكر حايهم بأنه يتكلم معايا
مش بقول لك ما فيش فايده .. ده أنا أسهل عليّ آخذ ميعاد من
الوزير من أي آخذ ميعاد معاه ..

أنت : يا راجل ده ابن حلال زيك .. تحب أدخل معاك له
وأكلمهولك وتيجوا تشربوا فنجان قهوة عندي في مكتبي وتحلوا
المشكلة .. ؟

هو : أيوه .. أنا أقدر أدخل معاك وحايسلم علينا وحا يبقى
ظريف .. لكن حيقول عني بعد كده إني باشهر بيه في حتته ..
وإنت عارف بقى اللي على راسه بطحة يعمل إيه .. مش قلت لك
ما فيش فايده ..

أنت : طيب يعوض عليك .. سلامو عليكم .

طبعاً مناقشة ترفع ضغط الدم مائة درجة ..

اللاعب الماكر هنا يحفزك ويطلب رأيك ويستمتع بإنصات ..

ويقول لك في البداية أيوه .. بمعنى « براشو » .. كلام مضبوط ..
وهذا هو الطعم الذي يصطادك به .. ثم .. يبدأ في بث السم ..
فيقول لك .. ولكن .. « ولكن » هنا معناها : كلام مضبوط .. بس
يا خسارة لا يصلح أو عيوبه كذا وكذا .. ثم يعيد سؤالك وسؤال
غيرك .. وهكذا حتى تستنفد وتفرغ جعبتك أو جعبتهم من كل
الحلول .. ثم ينزل هو بالحل الذي يراه أفضل الحلول ..

● مباراة (أديني قفشتك)

ينتظر لاعب مباراة (أديني قفشتك) شخصاً آخر يقع في
خطأ، عندئذ يهجم عليه كثنبان (الكوبرا) ويطلق سمومه ليجعله
يعاني من الشعور بالذنب وبأنه ليس بخير .. وبهذا يحصل اللاعب
على الإشباع الذي يريده بأن أثبت لنفسه أنه بخير وأن الآخرين
ليسوا بخير ..

قد يبدأ بعض الأفراد لعب هذه المباراة منذ الصغر في المدرسة
مثلاً ، فيترك اللاعب الصغير نقوده أو كراسه واجباته أو أدواته
الرياضية متاحة ، وبمجرد أن يقترب منها تلميذ زميله ويتفحصها
بحسن نية ينقض عليه اللاعب الصغير ويتهمه بالتلبس بالسرقة ..
أحد المديرين الذي كان يلعب هذه المباراة كان يُمارس لعبته على
صورتين : واحدة مخففة والثانية عنيفة . وفي الحالة المخففة كان
يعطي تعليمات غير واضحة لمرؤوسه ، ثم يصطاد المرؤوس بعد
ذلك ويتهمه بأنه لا يفهم ، وأنه قفشه ، متلبساً بعدم الفهم ..
وحين كان يلعبها بشكل عنيف ، كان يرعب مرؤوسه بصوته العالي
في إعطاء التعليمات .. ثم ينقض على المرؤوس بعد ذلك ويثبت
له أنه لم يفهم ما أمره به ويهدده بالطرد .

حذار من هذا اللاعب الخبيث .. فهو دائماً يورط من حواليه ويسهل لهم الوقوع في الخطأ بل ويزينه لهم في البداية فهذا هو أسلوبه لكي يعلن على الملأ .. أنه بخير وأنتك لست بخير .. يتعنى أن يمسك زلة لكل من يعملون معه لكي يضمن سيطرته الدائمة عليهم .. بالطبع بضايقه كثيراً أن يعمل معه إنسان حريص لا يخطئ لأنه بذلك ينزع عنه أهم أسلحته وهو أن يكشف الناس ويعريهم .



● مباراة الاغتصاب :

في هذه المباراة يقوم اللاعب بتوفير حوافز للآخرين وعندما يلتقط الآخرون الطعم ينقض عليهم ليثبت أنهم حاولوا الاعتداء عليه بشكل أو بآخر ..

الأصل في هذه المباراة أنها تصدر عن لاعة تغري الرجال بأنها متاحة لهم جنسياً .. وحينما يحاول أحد أن يستفيد مما تعرضه ويقرب منها فإنها تغير فجأة سلوكها ، وتتهمه بقلة الأدب والوقاحة وسوء الخلق ، وبأنه يسعى إلى اغتصابها .. وتنتهي بالعبرة الشائعة : « أنت فاكربي إيه ؟؟ » .

هذه الشخصية النسائية تُعرف باسم « الشخصية المستيرية » والحكاية لها جذور نفسية .. فأساساً صاحبة هذه الشخصية تعاني من البرود الجنسي ولهذا فإن لديها إقتناعاً داخلياً مؤداه أنها غير جذابة بالنسبة للرجال ، لأنها لا تستطيع أن تعطيهم الإحساس الحقيقي بالمتعة الجسدية ، ولهذا فهي تريد أن تثبت لنفسها أنها مرغوبة وهي أيضاً تشعر بالنقص إزاء النساء الأخريات ولهذا فهي تريد أن تسرق الكاميرا ، وتكون محور اهتمام كل الرجال ، وهكذا

فإنها تبالغ في مظهرها وزينتها وطريقة كلامها ، كما تعطي إيماءات لفظية وغير لفظية ، تشجع إحدى الضحايا للاقتراب منها ، وحين يقع المسكين فإنها ترفع صوتها عالياً لتعلن على الناس أنها مرغوبة ومطلوبة وكأنها تقول : إشهدوا أيها الناس إنني مرغوبة إنني جذابة .. والدليل : هذا الرجل الذي حاول أن يغتصبني .

الحديث الرئيسي عندها دائماً أن فلانة تعرف فلاناً .. فلاناً يخون زوجته .. فلانة تحون زوجها .. فلانة أخلاقها سيئة .. فلاناً سافل .. وهكذا .

والسبب غيرتها من كل النساء وحقدتها على كل الرجال الذين لو عرفوا حقيقة برودها الجنسي فسوف يهربون منها .. ولهذا يجب أن تذبهم جميعاً .. يجب أن تطعنهم في الشيء الذي لا تستطيع أن تفعله .

.. إننا نحذرك بشدة من هذه الشخصية .. فهي تجر المتاعب على كل من يتعامل معها .. إذا كنت رجلاً فلا تصدق إشاراتنا فهي تريد أن تصطادك لتفضحك بعد ذلك .. وإذا كنت امرأة فابتعدي عن طريقها لأنك لن تسلمي من لسانها ..

.. المسكين هو الذي يصبح زوجاً لها ..

● مباراة الضجيج :

تبدأ مباراة الضجيج بأن يوجه أحد الأطراف الاتهام إلى الطرف الآخر .. فيرد هذا الطرف باتهام مضاد .

وهكذا تستمر الاتهامات والاتهامات المضادة حتى يتم الاستياء

الكامل وينسحب كل من الطرفين في حالة إجهاد جسدي ونفسي ..
الزوج (يدخل المنزل واضعاً سحابة من الغضب على وجهه) : الساعة ثلاثة والأكل لسه ما خلصش . آمال كنتي بتعملي إيه .

الزوجة : وانت إيه اللي أخرك للساعة ثلاثة .. ما كلتش سندوتش بره ليه ؟ .

الزوج : أنا متجاوز علشان آكل في بيتي مش علشان آكل سندوتش .. إنتي المفروض تكوني عارفة كده كويس .

الزوجة : والله بقى هاتلك طباخ خصوصي يستناك أول ما توصل علشان يقدم لك الأكل ..

الزوج : أنا ما أجيش طباخ .. إنتي اللي مفروض تطبخي ، وأنا قلت لك بلاش موضوع شغلك كل يوم ده ، واقعدي في البيت ما سمعتيش كلامي .

الزوجة : مال شغلي ومال الطبخ هوانت عايزني أقعد في البيت علشان أشتغل طبخة لسيادتك ؟؟ .

الزوج : وماله لما تشتغلي طبخة في بيتك مش أحسن ما انتي رايحة جاية وقاعدة تشتغلي تريكو طول النهار في الشغل وتدردشي مع اللي حواليك ؟

الزوجة : وهو انتو يعني ما بتقعدوش طول النهار تشربوا قهوة وشاي وتقرأوا جرايد .. ما ترجع تطبخ انت ..

الزوج : لأ .. دا انتي زودتيها قوي .. ما غلنیش أحلف يمين ما أوديكي الشغل تاني .

الزوجة : ده أنا اللي حاحلف ما أنا قاعدالك في البيت
تاني . . أنا حاروح عند ماما .

الزوج : مع ألف سلامة والقلب داعي لك . .

ثم يعطي كل منهما ظهره للآخر . . تدخل هي حجرة النوم
ويدخل هو ليستلقي في الصالون . . ثم تمر ساعتان . . ينام كل
منهما منفرداً . . ثم يستيقظ هو من النوم ويدخل إلى المطبخ ليعد
فنجان شاي بنفسه ثم نسمعه يصيح :

الزوج : إنتي يا ست هانم يا ليلي راقده جوه . . البيت ما
فيهوش شاي . . ولا حتى بن . . وعاملة نفسك ست بيت .

الزوجة : لما انت عارف من امبارح إن البيت ما فيهوش شاي
ولا بن ما جبشش ليه وانت جاي ؟ . . ولا بس شحط ونظر على
الفاضي .

الزوج : إنتي المفروض اللي بتجيبني التموين وعارفه الشاي
والبن بيخلصوا إمتى . .

وهكذا تستمر القصة مرة أخرى .

والواقع أن بعض الأزواج يلعبون هذه المباراة يومياً ومع ذلك
لا ينفصلان حيث إنها يشتركان في هوايتهما المفضلة . . لعب مباراة
الضجيج .

على أن هناك نسخة معدلة من مباراة الضجيج لا تنطوي
بالضرورة على اثنين يتهم كل منهما الآخر . . فقد تلعب مباراة
الضجيج بأسلوب هجوم دفاع بدلاً من أسلوب هجوم هجوم
السابق بيانه ، وفي حالة لعب مباراة الضجيج بأسلوب هجوم

دفاع ، يقوم الشخص الأول بالهجوم ويقتصر الثاني على الدفاع فقط ومحاولة دفع التهمة عن نفسه .

مباراة (لولاك . . . لكانت الحياة أفضل)

واحدة من المباريات التي يستخدمها اللاعب ليتخلص من مشاعر سلبية لديه ، بأن يلقي المسؤولية على آخرين ، أو على أشياء خارجية ويحصل اللاعب على مكسبه بالإشباع الذي يجنيه بأن أسقط عن نفسه المسؤولية ، فهو يبحث عن « شائعة » يعلق عليها أخطائه أو تقصيره .

بعض الأزواج والزوجات يلعب هذه المباراة ويتهم الآخر بأنه هو السبب في عدم تحقيقه لأحلامه .

● مباراة (وقعت يا جميل)

تلعب مباراة (وقعت يا جميل) بأن يقوم اللاعب بوضع (طعم) أو حافز للشخص الآخر . . . وحينما يلتقط الآخر الطعم يقفل المصيدة عليه . . وعادة ما يكون الطعم عن وعد كاذب .

المدير : أنا شايف إنك مشغول وقدامك أوراق كثير . . الحقيقة كان عندي مهمة بسيطة عايز أكلفك بيها لكن ما دام انت مشغول أشوف حد فاضي ، وانت يمكن ما تحبش السفر للخارج .

المرووس (يزيح الأوراق من أمامه وينهض قائلاً) : صحيح أنا عندي شغل كثير ، لكن ممكن أكمله في البيت . . هو إيه الموضوع اللي حضرتك عايزني فيه . . ؟

المدير : فيه تقرير بسيط مطلوب إعداداه علشان حا يتبعث
لمؤتمر الأوبك الجاي .. يعني التقرير على خمستاشر صفحة غير شوية
ملاحق .

المروؤوس : أنا مستعد أعمله يا فندم .. مش خمستاشر صفحة
بس .. بسيطة .. أنا موافق .

المدير : طيب مدام موافق بقى ، أنا حاببلغ رئيس مجلس
الإدارة إنك ها تعمل التقرير .. آه .. نسيت أقول لك إن ملاحق
التقرير حاتبقى عبارة عن ٢٧ جدول إنت اللي حاتجمع بياناتهم
بنفسك ، علشان كده أنا حابعتك الصحراء الشرقية علشان تجري
مقابلات مع عمال التنقيب .. وبالمرة تبقى تطلع بعد كده على
الواحات تجيب بيانات المياه الجوفية .

واضح هنا كيف أن المدير قد وضع « الطعم » لمروؤوسه في
شكل حوافز للسفر إلى الخارج ، وبأنه يمكن أن يعهد بهذه المهمة
لشخص آخر ، وحينما ابتلع المروؤوس الطعم وقع في المصيدة
وأقفلت عليه ، وإذا حاول أن يتخلص يمكن أن يتهمه رئيسه بأنه
لا يتحمل المسؤولية وأنه بعد أن وافق تراجع مرة أخرى .

● مباراة (إيه ده .. ليه كده ؟؟)

اللاعب في هذه المباراة يأخذ دور الظالم الذي يهمل كافة
الجوانب الإيجابية للشخص الذي يتعامل معه ، ويركز فقط على أي
سلبات حتى ولو كانت تافهة لا تذكر .

مثال ذلك ما حدث من مدير مع أحد معاونيه الذي جاءه
بالتقرير الذي كتبه عن المشروع الجديد .. نظر المدير إلى التقرير

ثم تصفحه وقال : « إيه ده .. صفحة ١٧ مش واخدة رقم مسلسل ليه .. ؟ والكلمة اللي في آخر صفحة ٤٣ مش باينة كده ليه .. إשמعنى لون الجلددة بني يعني ما تبقاش ليه أسود أو أخضر .. هه .. وما حطيتش ليه التاريخ في أول صفحة .. ليه كده .. الواحد مش لازم يعتني بشغله ولا إيه !! ولم يذكر المدير أي شيء عن نقاط القوة في التقرير أو المجهود الذي بذله الموظف في إعداده .

.. ومباراة (إيه ده .. ليه كده ..) قد تُلعب بشكل مخفف قليلاً بأن تذكر بعض الحسنات للشيء أو للشخص ثم يعقّبها ما يفسد كل شيء في نهاية العبارة .. تُسمى هذه العبارة (ماشي .. بس يا خسارة) .

مباراة (ماشي .. بس يا خسارة) يمكن أن تلعبها فتاة مع صديقة لها تسألها : .

- ما رأيك في الفستان الذي أرتديه ؟؟

وهنا تجيب اللاعبة :

- الفستان آخر موضة .. بس يا خسارة .. مش مناسب لشخصيتك .

وقد يلعبها الزوج حينما يقول للزوجة :

- أنا صحيح كنت عايز أكل ملوخية النهارده بس ليه الصلصة كثير .

- الغدا كله جميل النهارده .. بس الملح كثير ..

● أدعوك : أنت وهو .. إلى .. الشجار

ليس بمستغرب أن نلاحظ في الحياة اليومية نوعاً من البشر يلعب مباراة تنتهي عادة إلى تصعيد المواقف بين أفراد آخرين وتدمير العلاقات بينهم .

.. محسن وسميرة زملاء في العمل .. وقد دعت الظروف في الشركة أن يستمر العمل إلى ساعات متأخرة لمدة ثلاثة أيام كل أسبوع .. وفي إحدى الأمسيات أخذت سميرة تفكر بصوت مرتفع عن الإجهاد الذي حل بها من كثرة العمل .. وهنا التقط محسن الخط من سميرة ، في عملية التسخين :

محسن : أنا مش فاهم اللي بيحصل في الشركة دي يعني هو كل شويه تنزق في ساعات عمل إضافية والبهوات اللي في الأقسام الثانية يناموا .

سميرة : صحيح الواحدة منا ما اعرفش ازاى بتوافق على إنها تشتغل طول النهار كده زي ما أكون مربوطة في طاحونة .

محسن : أنا مش فاهم إنتي ازاى ساكتة لغاية دلوقتي على الحكاية دي .. طيب أنا راجل وأقدر أستحمل .. لكن إنتي معقول تشتغلي كل المدة دي وحتى رئيس مجلس الإدارة مش دارى بيكي ، وفي الآخر يقولوا الستات عماله تشتغل تريكو طول النهار في الشركة .

وهكذا يستمر محسن في عملية التسخين إلى أن تقترب سميرة من حالة الانفجار .. سميرة تبتلع الطعام وتنطلق إلى غرفة رئيس مجلس الإدارة لتنفجر في وجهه بالشكوى من السياسة الظلمة ..

وأثناء عملية الانفجار تفقد سميرة قدرتها على التحكم في ألفاظها
ليتهى الموقف إلى انفجار مقابل من رئيس مجلس الإدارة ينقلها
بالتالي إلى خارج غرفته . .

ولم تفق سميرة إلا وهي تغادر غرفة رئيس مجلس الإدارة . .
وتسمعه يقول :

- صحيح إنني ما تستاهلش . . أنا الحق عليّ كنت بافكر
في مكافأتك . . ومن كام يوم كنت لسه باقول لزميلك محسن إني
سوف أمر بصرف مكافأة لك وإن الدور قرب عليكى للترقية .

● مباراة (قاعة المحاكمة)

القاضي في هذه المباراة هو المجني عليه وقد تكون أنت هذا
القاضي حين يطلب شخصان أن تقوم بالتحكيم بينهما لتزاع نشأ
بينهما . . وهما بذلك يجران قدمك لكي تكون طرفاً في المباراة . .
وسوف تتطلع بحسن نية وبدافع الخير إلى أن تتبنى المشكلة أو
القضية . . وسوف تستمع إلى كلام الطرفين وتحاول أن تكون
حيادياً . . وتقول كلمة الحق ، وتصدر حكمك بأن أحد الطرفين
مخطيء والطرف الآخر على حق .

بعد ذلك ستفاجأ بأن كلا طرفي النزاع قد ضربا بقرارك
وحكمك عرض الحائط ، وسوف تجد أن الطرف الذي نصرته يقول
لك :

- في الحقيقة أنا أعدت النظر في الموضوع ولقيت نفسي كنت

مزودها شويه ، وإنه (أي الطرف الثاني) معه بعض الحق .

سوف تجد أنها أصبحت أصدقاء وأصبحت أنت الطرف المكروه في اللعبة وأنها اتفقا معاً على أنك ظالم ، وأنها لن يحاولا الاستعانة بك مرة أخرى . . وهذا معناه أنها لم يكونا في حاجة إلى قاضٍ بقدر حاجتهما إلى شخص يتفقان عليه ، ويتقاربان على حسابه بأن يتخذا موقفاً موحداً ضده .

● مباراة (مش بالذمة دي مصيبة . .)

يتقابل إثنان من الأصدقاء أو الزملاء أو المعارف ويبدأ الحوار المعتاد بالتحية ثم تبدأ المباراة :

الأول : والله يا أخي إنت كنت على بالي امبارح وكان نفسي أتصل بيك بأي شكل . . لكن إنت عارف بقى التليفون عندنا ما بينطقش .

الثاني : أسكت يا أخي ما تجبلش سيرته أحسن بتجيلي حساسية لما باسمع سيرة التليفون .

الأول : عندك حق يا أخي . . تصور شهرين ما فيهوش حرارة .

الثاني : شهرين يا عم . . ده أنا بقى لي سنة كاملة ما استعملتش التليفون أكثر من ستة أيام . . وإيه . . باعتيلي فاتورة بمكالمات زيادة .

الأول : ده أنا رحت المصلحة قالوا لي أصبر شويه علشان ماسورة الميه ضربت وغرقت الكابل .

الثاني : يا عم ما تحييش سيرة الميه .. ده أنا ما باشوفهاش
دلوقت .. والله وحشاني أيام زمان ما كنت بافتح الخنفيه وتنزل منها
الميه .. دلوقتي يا سيدي بنستعمل الجرادل في الدور الأول ..

الأول : ده أنا إللكام يوم الي فاتوا الميه بتنزل معاها حاجات
همره وخضره وما بقيتش عارف إمتى السمك حا ينزل مع الميه .
الثاني: دي عاملة زي مية المجاري .

الأول : لأ دي المجاري حكايتها حكاية معانا .. تصور
بنلبس أكياس نايلون أول ما نوصل علشان نعدي بيها لغاية
البيت .

الثاني : وتلاقوها فين أكياس النايلون دي يا اخويا ده إحنا
دورنا على أكياس نايلون في السوق علشان نحط فيها اللحمه في
الثلاجه ما لقيناش أبداً .. خفوها تجار السوق السوده .

الأول : هما بيغلبوا .. شوف عملوا إيه في السجائر ؟!

الثاني :
الأول :

وهكذا يستمر الحوار .. مصيبة قصاص مصيبة .. واحد يطلع
مصيبة .. والثاني يحطلك مصيبة أكبر .. ثم ينتهي الحوار على
نحو ..

الثاني : إلا قول لي بالمناسبة .. إنت كنت عايز تتصل بيه
ليه .. خير إن شاء الله .

الأول : هي عاد فيها خير .. والله ما أنا فاكر يا أخي ..
مش بالذمة دي مصيبة .

الثاني : فعلاً يا أخي .. سلامو عليكم .. خيلنا نشوفك .

ثم يسير كل منهما وقد اسودت الحياة في وجهيهما لتبدأ دوامة
مأساوية جديدة مع لقاء آخر لكل منهما مع صديق أو زميل أو معرفة
جديدة .

هذه المباراة مدمرة ، ولا تجعل أحداً يستدرجك فيها ، فهي
تجمع عندك كل المشاعر السلبية التي تستنزف قدراتك وتهبط
بحالتك المعنوية .

كانت هذه بعض المباريات التي عرضناها في كتاب مباريات
سيكولوجية .. وعلى حد قول الدكتور حسين حمادي شريك في
الكتاب : إن هذه المباريات لا بد أن تكون شائعة .. وأن يعرفها
الجميع حتى يكف لاعبو المباريات عن لعبها .. كل مباراة لها
مباراة مضادة يستطيع أن يستعملها الإنسان النظيف ليحمي نفسه
من سموم بعض البشر .

.. والسؤال الآن : هل يستطيع الإنسان أن يتخلص من
شروده .. ؟ هل يستطيع أن يعيش في خير ومحبة مع أخيه
الإنسان .. ؟ هل يستطيع لاعب المباريات أن يقلع عن فلسفته أنه
بخير ، وأن الآخرين ليسوا بخير .. ؟ هل يمكن أن يختفي لاعبو
المباريات من الوجود .. ؟ .

.. في تصوري أن هذا مستحيل .. مثلما هو مستحيل أن
يختفي المرض من الوجود .. ينصح الأطباء في إيجاد علاج لبعض
الأمراض .. وينصحون في إيجاد أسلوب وقائي من بعض
الأمراض .. وينصحون في القضاء على بعض الأمراض . ولكن
تظهر أمراض أخرى جديدة .. حتى الميكروبات تكتسب مناعة

ضد المضادات الحيوية .. ويظهر مضاد حيوي جيد ينجح لفترة ما ، ثم يفقد فاعليته إلى أن يخترع مضاد جديد .. وهكذا .

وما زال الإنسان حتى هذه اللحظة يكتب الشعر ، ويحنو على قطرة جريحة ، وتدمع عيناه من أجل فقد إنسان عزيز .. ما زال نفس هذا الإنسان يخترع أسلحة الدمار ، ويحتل أرضاً غير أرضه ليسرقها ويمسك بالمدفع ليقتل إنساناً ليس له به صلة .. إنه نفس الإنسان الذي يحنو على القطرة الجريحة هو ذاته الذي يمسك بالمدفع ليحصد أرواحاً بريئة بينها أطفال وعجائز ومرضى .



القصة تقول : إن قابيل قتل هابيل .. وظل قابيل رمزاً للشر والأنانية والحقد ، وهابيل رمزاً للخير والمسالمة والمحبة .. من يدري .. ؟ .. لعل قابيل كان أسبق فقتل قبل أن يُقتل !! لعله قتل دفاعاً عن النفس !! ربما كان أول مريض عقلي على الأرض ، فأصابه مرض الاضطهاد وظن أن هابيل يترى به ليقته فسارع إلى قتله !! أو لعله أراد الانتحار فقتل أعز الناس عليه .. شقيقه .. لأنه ربما لم يكن يعرف في ذلك الوقت كيف يقتل نفسه .. فأصاب نفسه المجسدة أمامه في صورة شقيقه ..

وإذا قلنا إن الشر استولى على قلب قابيل ودفعه إلى قتل شقيقه .. فيكون السؤال : ومن أين جاء الشر ؟ كيف سيطر الشر على قلبه ؟ هل ورثه .. ؟ ورثه من أبيه !! .. إن آدم هو أبوه المباشر .. فهل معنى هذا أن خلية الشر الأولى خلقت في آدم وأورثها لقابيل . ؟ أم أن الخلية الأولى خلقت في قابيل . ؟ إن الأمر لا يخرج عن أحد الأمرين : إما أن قابيل ورث خلية الشر من

آدم ، وإما أنها خلقت فيه مباشرة .. فعلى قدر خيالي لم تكن الظروف البيئية وقتها باعثة على توليد الشر في أي نفس .. فالأرض كانت واسعة وبكراً .. كانت متسعة لهاييل وقاييل .. وأنصوّر أن احتياج كل منهما للآخر في هذا الوقت كان أقوى من أي غيره أو طمع .

بلغه القانون فإن قاييل يُسمى الجاني وهاييل هو الضحية . ولكن الطب النفسي له لغة مختلفة . فالقتيل قد يكون الجاني .. أي هو الباعث على الجريمة .. فهو قاتيل وباعث أو محرض على القتل .. لعله استفز قاييل إلى حد دفع قاييل إلى قتله ..

ربما كان هاييل هو أول لاعب مباراة في التاريخ .. ولاعب المباراة إنسان قادر على الاستفزاز والإغظة .. إنه يرفع دم ضحية المباراة .. وإذا أعدت قراءة المباريات مرة أخرى ، فإنك سوف تشعر بالغيظ تجاه لاعب المباراة الخبيث ، وربما تتمنى شعورياً أو لاشعورياً لو أن ربنا (قصف) عمره .

ولو كان (قصف العمر) بالتمني لما بقي إنسان على وجه الأرض .. ولهذا يعيش الشر حتى آخر لحظة .. وسوف يعيش حتى آخر لحظة في عمر الأرض ..

الفصل الرابع عشر
لَحْظَةُ اتِّخَاذِ قَرَارٍ
لَمَّا قَرَّرَ إِنِّهَاءَ حَيَاتِهِ!

كتب يقول لها :

أيقنت أن حياتي بدونك لا معنى لها .. لقد عشت حياتي كلها
أبحث عن معنى لوجودي .. معنى لذاتي .. معنى لكل شيء من
حولي كالأرض والسماء والإنسان .. وحين تيقنت .. بعثت الروح
في جسدي .

كان هذا هو يوم مولدي الحقيقي .. قبلها كنت ميتاً لأنني
كنت أجهل المعنى .. وكان هذا أيضاً يوم ميلاد كل شيء من
حولي .. الشجرة والثمرة والطين والرياح .. حتى الأشياء الضارة
في الكون ، أصبحت ذات معنى عندي .. ومنذ ذلك الحين أصبح
هناك معنى عندي لكل ما يصدر عن الإنسان : الشعر ..
الموسيقى .. العلم .

وحين التقيت بك يا حبيبي أدركت معنى سما فوق كل
المعاني .. أدركت معنى الحب .. وإذا الحب ذاته هو المعنى
المختفي وراء كل شيء في الكون ، وإذا الحب ذاته هو المعنى
المختفي وراء الكون ذاته ، فمن حب إنسان لإنسان تتخلق ثمرة
الكون .. وحين يعمر الكون يكون لوجوده معنى .. ولهذا قررت
يا حبيبي أن نستمر معاً .. سأتنازل عن كل شيء .. سأضحى
بكل شيء .. سأترك لهم كل شيء .. لا شيء يهمني إلا أن أرتبط

بك .. رباطاً مقدساً مدى الحياة

كتب في خطاب تركه لأحيائه :

أصبحت عبئاً عليكم .. تسببت في كثير من المتاعب لكم ..
لم يعد لوجودي أي قيمة .. بل في وجودي نقمة ..

لقد أصبحت كالحیوان الضال الذي يحمل المرض إلى كل
مكان يحل به .. أصبحت الحياة عبئاً ثقیلاً لا أقوى على حمله ..
ولهذا قررت أن أنهى حياتي .. سأمحوني فهذه آخر مرة أسبب لكم
ألماً ..

كتبت تقول له :

أعرف أن كلمتي ستؤلمك .. ولكن ألمي أعظم وأفدح .. لقد
قررت أن أنهى ارتباطنا .. ستألم من أجل فناء حبنا .. ولكنني
أتألم لأنني أنا ذاتي قد فنت .. لأنني أصبحت عاجزة ..
مشلولة .. إنسانة بلا إرادة .. لا أستطيع أن أنقل قدمي إلى
الأمام .. وإن دفعني أحد لمساعدتي ، سقطت حتى وإن كانت دفعة
رقيقة حانية ، من أجل إنقاذي من نفسي .. بعد طول عناء
وجدتك واقتنعت ..

لعلك تعرف أن عمري الآن اقترب من الثلاثين .. وطيلة
عشر سنوات سابقة على معرفتك وأنا عاجزة عن اتخاذ قرار في هذا
الامر .. كل من تقدم لي رفضته .. بل في البداية كان رفضاً

قاطعاً دون أن أعطي لنفسي فرصة . . ثم بدأت ألين وأقبل مجرد مناقشة الأمر الذي كان ينتهي دائماً بالرفض . ثم بدأت ألين أكثر ، وأعطي لنفسي فرصة التعارف . . والنهاية أيضاً كانت معروفة ، وكنت أعد نفسي لها من البداية . . قرار الرفض . .

حتى وجدتك واقتنعت . . ومضى عام وأنا أقاوم وأجاهد رغبتني في الهروب . . في كل مرة كنت أعود فيها بعد لقائك أناقش الأمر من أوله مع نفسي . . وأتخذ قراراً بأن أنهي العلاقة . . ثم أعود عن قرارني . . حتى تعبت . . أرهقت . . يئست . . ولا أستطيع الاستمرار في هذا التأرجح . . ولهذا فإنني أريد أن أستريح . . ولهذا قررت أن أقول لك وداعاً . .

جلس القاضي يقرأ من ورقة أمامه استقرت فوق مجموعة من الأوراق امتدت رأسياً من المسطح الخشبي حتى قاربت ذقن القاضي :

بعد الاطلاع على مواد القانون رقم كذا وكذا وكذا الصادر في سنة كذا . . قررت المحكمة إحالة أوراق السيد فلان بن فلان بن فلان إلى فضيلة المفتي . .

كنت أرقب الموقف من موقع النظارة . . عبرت كلمة « المفتي » أذني ، فرفعت قلبي من موضعه حتى استقرت في حلقي ، فعبجت عن ابتلاع (ريقني) الذي لم يحل لي ابتلاعه إلا في هذه اللحظة بالذات . .

وانتهى انشغال عيني بالقاضي . . وحطتا أمام رأس فلان بن فلان بن فلان . . إسمعت الحدقتان حتى أدركتا أدق مسام

وجهه .. وكشأن عدسات الكاميرا الحديثة التي تقترب من
الهدف .. رغم ابتعادها عنه لامست عيني وجه فلان بن فلان
حتى كادت أهدابه تهتز من حركة الهواء المتلاحقة من وإلى فتحتي
أنفه ..

إنفرج وجهه عن ابتسامة بلهاء .. طلب منه جنود الحراسة أن
يقف .. فوقف .. ثم جلس .. نهروه فلم يقف .. شدوه من
منتصف ذراعه فوقف ، ثم غافلهم وجلس .. فشدوه فوقف ،
ولكن قدميه لم تتحركا .. فجروه فمشى ثم توقف .. جروه فوقف
ثم وقف ثم مشى بسلاسله .. تصورت في هذه اللحظة حبساً أو
قل سكيراً يعيث بقيادة سيارة ، فينقل قدمه بالتوالي ما بين البنزين
والفراجل ، فتسرع ثم تبطيء ثم تسرع ثم تبطيء ثم تتوقف ..
والأمر كما أتصوره أنهم حين أمروه ليقف ، قرر أن يقف . ثم تبخر
قراره فجلس سقوطاً .. فشدوه فقرر أن يمثل .. ثم تبخر قراره
فترأخى جسده ثم هبط .. فشدوه فقرر لقدميه أن تسيرا .. ثم تبخر
قراره فشلت قدماه فانبطح أرضاً .. فأنهضوه فتحركت قدماه بدون
قرار ..

في الزنزانة قالوا له : أطلب فتطاع .. فكر .. ثم قرر أن
يطلب كنانة بالفتق ، وطلب صوراً لمثلة شهيرة ، وطلب سجادة
صلاة وطلب أن يسمع أغنية عبد الوهاب « محلاها عيشة الفلاح »
وأغنية أم كلثوم « الليلة عيد » ..

وإذا كان الله قد اختص لنفسه قرار تحديد الساعة المحتومة إلا
أنه في بعض الأحيان يطلع بعض عباده على الموعد كما هو الحال في
مثل حالة .. فلان بن فلان بن فلان .. فتح باب الزنزانة وأيقظوه
فعرف .. فقرر أن يقاوم .. وكان هذا آخر قرار قرر أن يتخذه ..

مشى معهم ..

شعر بحاجة لقضاء الحاجة .. وشعر أيضاً بحاجة للتبول ..
وجه شفتيه إلى أذن أحد مرافقيه ليستأذنه في الانصراف لقضاء
حاجة .. ولكن مرافقه تظاهر بأنه لم يسمعه .. فهدده بأنه
سيقضيها - أي حاجته - بشكل علني ويسبب لهم إحراجاً .. فلم
يأبه به أحد ..

وصلوا إلى حيث الموقع .. صعد بضع سلام ندم أنه لم يعرف
عددها .. نظر إلى الحبل فأيقن أنه مدلى من السماء .. لماذا لا
يتركونه يتسلقه ويعفيهم من هذه المهمة الشاقة ..

- ما هي آخر طلباتك .. ؟

- أن تتركوني وشائي ..

- لا نستطيع ..

- لماذا .. ؟

- لا نملك إتخاذ هذا القرار ..

- إذن من يملك القرار .. ؟

- لا أحد الآن ..

- بل القاضي الذي قرر موتي هو الذي يستطيع أن يتركني
وشائي ..

- القاضي لم يقرر موتك .. !

- إذن من فعلها .. ؟

- القانون ..

- القانون إذن هو صاحب القرار ؟

- بل الناس الذين وضعوا القانون ..

- ولماذا قرروا موتي ؟ ..

- لأنك قتلت إنساناً .
- قتله لأنه قتل أخي .
- إذن قتيلك قاتل أخيك هو الذي قرر موتك .
- إذن استأذنوه ليتركني وشأني .
- إنك ذاهب إليه بعد قليل ويمكنك تسوية الأمر معه
بنفسك ..
- إذن عجلوا حتى ألحقه قبل أن يستيقظ من نومه .. ها ..
ها .. ها ..

بعد انصراف الأربعين حرامي وقف علي بابا أمام المغارة من
باب التعجب وحب الاستطلاع .. وحين انفتح باب المغارة أمامه
لم يكن قد أخذ قراراً بذلك ..

لقد جاءت له الثروة دون تدبير يحتاج إلى قرار : ولكن شقيقه
الشرير الذي فكر ودبر ثم قرر أن ينهب المغارة وقع أسيراً في يد
الأربعين حرامي ..

وفي قصر (علي بابا) إكتشفت الجارية المخلصة مرجانة سر
الأربعين حرامي المختبئين في القدور .. فكرت بهدوء وثبات ..
فاقت حكمتها حكمة الرجال .. فقررت أن تتصرف بمفردها ..
وبعد أن أمنت عدم فرار الحرامية ، أخبرت سيدها وحبيبها علي
بابا ..

هبطت الثروة على رأس مرزوق بفضل « السلطانية » التي كان
يضعها على رأسه .. وحين عرف جاره الشرير بذلك قرر أن يلجأ

إلى نفس الطريقة ليحصل على أضعاف ما حصل عليه مرزوق ..
ذهب عملاً بالهدايا الثمينة .. فعاد بالسلطانية ..

* * *

.. إنها قرارات في حياتك ..
.. قرارات تتخذها لنفسك ..
.. قرارات تتخذها لغيرك ..
.. قرارات يتخذها غيرك لك ..
.. قرارات يتخذها الله لك . دون أي تدخل منك أو من
غيرك ..

كم من قرارات اتخذتها وندمت عليها . ؟
كم من قرارات اتخذتها .. ولو عاد بك الزمن إلى الوراء
لأعدت اتخاذها .. ؟

كم من قرارات اتخذتها وصممت على ألا تتراجع عنها ، رغم
اقتناعك بخطئك ؟ كم من قراراتٍ اقتنعت أنها صائبة ، ولكنك
رفضت اتخاذها لمجرد العند ؟ ..

كم من لحظات وقفت متردداً عاجزاً عن اتخاذ أي قرار ؟ ..
الحياة لحظات .. وفي كل لحظة مطلوب اتخاذ قرار ..
وتراوح القرارات بين بسيطة وهينة وبين معقدة وخطيرة .. قرارات
تأثيرها ينتهي بانتهاء الحدث أو الموقف .. وقرارات يمتد تأثيرها
سنوات وربما طوال حياتك .. قرارات تمسك أنت وحدك ،
وقرارات تشمل آخرين في حياتك ..

قرار بالزواج .. قرار بالطلاق .. قرار بالهجرة .. قرار
باختيار نوعية الدراسة .. قرار بتصفية أملاكك وبداية مشروع
جديد .. قرار بالبيع .. قرار بالشراء .. قرار بالسفر .. قرار
بالاعتداء والعدوان .. قرار بالتسامح والتنازل .. قرار
بالخصام .. قرار بالصلح .. قرار بالاستقالة .. قرار بتغيير طبيعة
العمل ..

عشرات القرارات في كل يوم .. وآلاف القرارات طوال
حياتك ..

- متى تتخذ القرار ؟ ..
- كيف تتخذ القرار ؟ ..
- أيهما صاحب القرار الأصوب : الرجل أم المرأة ؟ ..
- هل تؤثر الحالة الوجدانية على اتخاذ القرار ؟ ..
- هل يؤثر المرض النفسي أو المرض العقلي على سلامة
القرار ؟ ..
- هل تؤثر السن على سلامة القرار ؟ ..
- هل يؤثر الذكاء ؟ ..
- هل هناك علاقة بين نوعية الشخصية وطبيعة القرارات التي
تتخذها ؟ ..

- هل الجو يؤثر على اتخاذ القرار ؟ ..
 - هل الوقت يؤثر .. صباحاً .. ومساءً ؟ ..
 - هل الحالة الجسدية تؤثر على سلامة قراراتك ؟ ..
- عشرات من الأسئلة يجدر أن تفكر فيها جيداً لحظة اتخاذك
لقرار .. أو حين تحكم على مدى سلامة قرارات الآخرين ..
ولنستعرض بعض الإجابات عن هذه الأسئلة :

المرض العقلي يؤثر على سلامة القرار ..

المكتئب متشائم .. من أعراض الاكتئاب في البداية التردد والعجز عن اتخاذ قرار .. ثم تصبح قراراته كلها سوداوية .. يقرر أن يستقيل .. يقرر أن يتوقف عن التجارة .. يقرر أن يصفي مشروعات ويستكين .. يقرر أن يعتزل الحياة والناس .. وفي النهاية يقرر أن ينتصر ..

من أعراض مرض الفصام توقف الإرادة .. تُصاب الإرادة بالشلل التام .. يعجز المريض عن اتخاذ أبسط القرارات في حياته .. وقد يسلم إرادته لغيره .. يصبح سلبياً تماماً .. يتحكم فيه أي إنسان ويوجهه الوجهة التي ييغبها .. وإذا اتخذ مريض الفصام قراراً يكون بعيداً عن الواقع .. قراراً غير منطقي .. قراراً ساذجاً .. قراراً قد يجبر المصاب عليه وعلى ذويه .. إذا اتخذ المريض قراراً تحت تأثير المرض ، فإن هذا القرار باطل بقوة القانون : إذا تزوج أو طلق أو باع أو اشترى وهو مريض ، فكل ذلك باطل ويجوز الرجوع عنه ..

يتوقف الطالب المصاب بالفصام عن الاستذكار لأنه مشلول الإرادة .. يتوقف عن دخول الامتحانات لأنه مشلول الإرادة .. يتوقف الموظف الذي يعول أطفالاً عن الذهاب لعمله لأنه لا إرادة له .. يتوقف عن نظافة جسده ومظهره ، لأن إرادته مفقودة .. حالة من التوقف وعجز تام عن اتخاذ أي قرار حتى ولو كان بسيطاً ..

مريض الهوس تتسم قراراته بالاندفاع الشديد واللاواقعية ..

يبيع كل ما يملك في لحظة ، لتصوره أنه يستطيع بهذا المال أن يبدأ مشروعاً ضخماً في أميركا ..

يوقع على عشرات الشيكات دون لحظة تردد ، رغم أنه لا يملك أي رصيد ، معتمداً على أنه في خلال أسبوع واحد من الآن سيحقق مكاسب هائلة من مشروع لم يبدأه بعد ..

يبدد كل أمواله في شراء أشياء لا يحتاج لها .. ينفق كميات هائلة من المال في وقت قصير جداً .. يتخذ قراراً بالزواج من فتاة رآها منذ ساعات .. قد يقرر الطلاق بنفس السرعة ..

أخطر القرارات تلك التي تصدر عن مريض الهوس .. إنه يحتاج إلى حماية .. فقد يجر العديد من المشاكل على نفسه وعلى أسرته ..



المرض النفسي أيضاً يؤثر على سلامة اتخاذ القرار ..

إذا كنت تعاني من الاكتئاب التفاعلي بعد صدمة أو إحباط .. فأرجوك ألا تتخذ أي قرارات على الإطلاق وأنت في هذه الحالة ..

إن إحساسك باليأس والإحباط سيجعلك تخطيء .. قد تتخذ قراراً بالاستقالة لمشاكل في العمل .. قد تتخذ قراراً بالطلاق لمشاكل في بيتك .. قد تتخذ قراراً بالهجرة لتعثرك في حياتك .. قد تتخذ قراراً بتغيير دراستك لفشلك أكثر من مرة ..

أؤكد لك أنك ستندم على أي من هذه القرارات بعد أن تزول عنك حالة الاكتئاب ..

المزاج السوداوي يجعلك تتخذ قرارات يائسة .. قد يكون لها

أسوأ الأثر على مستقبلك كله . . إنتظر حتى تعود إلى توازنك . .
بعد أن يزول اكتئابك وتعود إلى روحك المتفائلة المرحية . . في هذه
الحالة تكون الغشاوة قد زالت عن عينيك وتستطيع أن تحكم على
الأمور حكماً موضوعياً وترى أبعاد المشكلة بوضوح . . وتستطيع
أن تفكر بذهن صافٍ . . ومن ثم تتخذ القرار السليم . .



وأيضاً لا تتخذ قراراً وأنت تعاني من القلق النفسي . . القلق
يشتت الذهن . . القلق يجعلك تشعر بحالة من الضغط على
أعصابك . . تكون متوتراً غير مستقر وأيضاً تكون متسرعاً . .
القلق حالة من الإجهاد النفسي قد يصاحبها أيضاً إجهاد
جسدي . . وأي قرار تتخذه وأنت قلق هو قرار غير حكيم . . قد
تتخذ قراراً بتأجيل الامتحان لأنك قلق . . قد تتخذ قراراً بفك
خطبتك لأنك قلق . . قد تتخذين قراراً برفض الإنسان المتقدم
لخطبتك لأنك قلقة . .

لهذا أرجو التريث حتى تزول حالة القلق . . ويصفو الذهن
وتهدأ الأعصاب ويختفي التشتت . . حينئذ سيكون القرار سليماً ،
لأنه سيكون صادراً عن عقل قادر على التفكير السليم . .



الوسواس القهري أيضاً يجعل صاحبه متردداً . . يتخذ قراراً
ثم يتراجع عنه . . يتعذب بتردده . . يوسوس في كل أمره . . يستقر
على قرار في ذهنه ثم يعاود التفكير فيه . . قد يكون متأكداً من
صحة قراره ولكنه لا يقوى على التنفيذ . . أي ضغط عليه من
المحيطين لاتخاذ قرار معين يزيد من قلقه ويضاعف من وساوسه . .

ولهذا أنصح المحيطين به بعدم دفعه إلى اتخاذ قرار معين . .
يجب تركه حتى تتحسن وساوسه ويخف قلقه . . وأن يُترك له اتخاذ
قراره بنفسه ، لأنه لا يقدم على شيء إلا إذا كان مقتنعاً به واثقاً منه
تماماً . .



الشخصية الهستيرية قراراتها سريعة وانفعالية . . تتحمس
لشيء وتقدم عليه ثم سرعان ما يفتر حماسها وتغير رأيها . . شخصية
مذبذبة متقلبة . . تندفع في علاقاتها . . تندفع في عواطفها . .
وتندفع أيضاً في زواجها تحت تأثير العواطف المتأججة التي سرعان
ما تخمد . . من يناقشها بعد اتخاذها لقرارها يتصور له أنها شديدة
الاعتناع به ، وأنها لن تنازل عنه حتى ولو قتلوها . . ويندهش أنها
تنازلت عنه بسهولة أمام عقبة بسيطة . . شخصية تجلب المشاكل
لنفسها ولأهلها ، وأيضاً لمن يصدق عواطفها وحماسها . . .

إحذر من أن تتورط في قرار مع مثل هذه الشخصية . . إن
أنفاسها قصيرة جداً ، وسرعان ما تغير رأيها وتترك متورطاً . .

وكذلك الشخصية غير الناضجة إنفعالياً تكون مندفعة في
قراراتها . . ولكنها لا تتأثر . . وأيضاً قراراتها تتسم بعدم
النضج . .

أما الشخصية الانطوائية فإنها تتردد كثيراً ، وقد تعجز عن اتخاذ
القرار ولكنها شخصية غير مندفعة . .

أما الشخصية الدورية فإن صاحبها يمر بفترات يكون فيها
مرحاً متفائلاً متحمساً وبذلك يأخذ قرارات سريعة وجريئة تتسم
أيضاً بالتناؤل ولكن تعاوده فترات يكون فيها هابطاً في معنوياته

أميل إلى الحذر والتشاؤم وتأخذ قراراته نفس الصبغة ..

أما الشخصية الاضطهادية « البارنوايه » فإن صاحبها يتسم بالشك وسوء الظن واتهام الناس والإحساس بالاضطهاد .. صاحبها تكون قراراته متسمة بالعدوانية والقسوة بناء على تنبيه مفهوم أن الناس تستحق الردع والشدة حتى يستقيم حالها ، وحتى لا ينالك منها أذى .

التقدم الشديد في السن ، وخاصة إذا صاحبه تصلب الشرايين ، يجعل الإنسان عنيداً متصلباً متمسكاً برأيه .. يصعب عليه كثيراً تغيير رأيه .. لا يقبل مناقشة .. أي أنه يتسم بعدم المرونة .. ولذلك من الصعب أن تثنيه عن قرار اتخذته ، ولا تجدي معه المناقشة الموضوعية .. يثور ويغضب إذا جادلته في قراره .

ولكن هذا لا يجعلنا ننكر ارتباط السن بالحكمة .. فالخبرة الطويلة العريضة التي يكتسبها الإنسان على مدار سنوات حياته تكسبه بعداً في النظر ، وتقديراً متزناً للأمور .. والمأمناً عاماً وتفصيلاً بأبعاد أي مشكلة .. ولهذا يأتي القرار صائباً ومفيداً .

ولكن رب شاب صغير في السن قادر على اتخاذ القرار الحكيم الصائب .. هنا ندخل بعددين هامين : النضج والذكاء .

الطبيب النفسي الأميركي « إريك برن » والذي استعنا بنظريته في تأليف كتاب « مباريات سيكولوجية » يرى أن هناك ثلاث حالات أو ثلاث ذوات (جمع ذات) تسيطر على الإنسان أو في داخل كل إنسان : ذات الطفولة وذات الوالدية وذات البالغ .

بعض الناس تسيطر عليهم « ذات الطفولة » .. إنهم يتصرفون دائماً كالأطفال .. الطفل الذي يبكي مثلاً إذا منعه من

الاستمرار في اللعب .. الطفل الذي ينفق كل مصروفه و
يستطيع أن يكبح جماح رغباته ، وبالتالي لا يستطيع أن يدخر
شيئاً .. الطفل الذي يقرر أن يزور من المدرسة ويذهب إلى
السينما غير مقدر لعواقب التخلف عن الدروس . . .

بعض الناس تسيطر عليهم « ذات الوالدية » الأمرة الناهية ..
التي لا تتسامح ولا تتنازل ولا تقدر ظروف الآخرين .. يتخذون
القرارات بناء على ما يعتقدون هم فيه لا بناء على معطيات الموقف
المعروض أمامهم .. يتصرفون بناء على منطق أنه لا خير في الجيل
الجديد ، وأن القديم هو الأفضل دائماً .

بعض الناس تسيطر عليهم « ذات البالغ » وتراجع أمامها « ذات
الطفل » و « ذات الوالدية » .

حالة ذات البالغ لا ترتبط بالمعنى المتعارف عليه من حيث بلوغ
سن معينة ، بقدر ما ترتبط بالقدرة على التفكير الرشيد والموضوعي ،
المبني على إدراك الحقائق والربط بين العلاقات وتقدير الاحتمالات قبل
اتخاذ القرار .

كل إنسان منا لديه ذات بالغ .. ولكننا نختلف في مدى نمو
وقوة وسيطرة ذات البالغ على ذات الطفولة وذات الوالدية .

واستعمال ذات البالغ مطلوب في جميع الحقائق والمعلومات
وتنظيمها واحتزانها على أساس الخبرات المتكررة .. ذات البالغ
تقدر الاحتمالات قبل اتخاذها لقرار معين .. عملية « برجة » كاملة
تماماً كما لو كنا أمام كومبيوتر نخزن فيه المعلومات بناء على برامج
معينة سيتم على أساسها استرجاع هذه المعلومات بعد الربط بينها في
علاقات منطقية قائمة على احتمالات مدروسة ومحسوبة .

والمصدر الأساسي لتغذية ذات البالغ عند الفرد هو التعليم والخبرات المكتسبة ، فكلما زادت المعلومات الحقيقية التي يملكها الفرد في أي موضوع ، زادت فرصته في اتخاذ قرارات أفضل في هذا الموضوع . . يكمل التعليم أيضاً الخبرات المكتسبة التي يحصل عليها الفرد من حياته ومشاهداته . . وبالتالي فإن حالة ذات البالغ تختلف من فردٍ لآخر جزئياً بسبب نوع وكمية المعلومات التي حصل عليها كل منهم من التعليم ومن الخبرات المكتسبة .

والآن يا عزيزي القارئ ، سأدعوك لمقابلة إنسان تسيطر عليه ذات البالغ . . .

أرجوك أن تلاحظ نظرات عينيه وطريقة كلامه وإشاراته وتعبيراته التي ترسم على وجهه ونبرة صوته ونوع العبارات التي يستعملها .

لاحظ هذا الإيقاع المنتظم الذي يبدو عليه . . لاحظ هدوءه النسبي كظاهرة مميزة لسلوكه . . لاحظ استغراقه معك ، وكيف يستمع إليك بإنصات وأنت تتحدث إليه . . كل حواسه معك . . عيناه في عينيك . . لاحظ كيف يوقفك أحياناً ليسألك عن الحقائق والأسباب والتعليقات . . لاحظ كيف أن كثيراً من عباراته تبدأ بتساؤلات مثل : من ؟ متى ؟ كيف ؟ ماذا ؟ أين ؟ لماذا ؟ لاحظ كيف أنه يستعمل عبارات محسوبة نوعاً ما ، لاحظ كيف أنه لا يطلق أحكاماً عامة مثل : « كل الناس تفعل كذا » وإنما يتحفظ بقوله : « بعض الناس أو أغلب الناس يميل إلى فعل كذا » .

هذه ذات البالغ في تعاملها مع الناس . . جهاز عصبي كامل أقرب في تشبيهه بالكمبيوتر ينتلع الحقائق ويتفاعل معها ،

وينظم العلاقات ليحصل على معلومات ، ويقدر لها الاحتمالات
قبل إتخاذ قرار . . سبحانه الله .

الفصل الخامس عشر

العلاج ..

الأمل ..

صديقي الإنسان . . .

لا شك أنك تحب الجمال . . ولا شك أن عينيك صافحتنا
العديد من الصور الجمالية التي انتشيت لها . . فرقص القلب
وطربت النفس .

وأنا أريدك الآن أن تسترجع تلك الصور الجميلة التي مرت
بك منذ أن وعت نفسك ارتشاف الجمال .

وحاول أن تختار إحدى هذه الصور لتضعها على رأس
القائمة . . قد يصعب المفاضلة . . ولكني سأوفر عليك عناء
التذكرة والمفاضلة ، وسأقول لك عن أجمل صورة في الكون . .

قد تقول أن هذا رأيي الشخصي . . ولكني واثق أنك ستفق
معي في الرأي . . وسيوافقنا كل إنسان .

إن أجمل صورة في الكون هي وجه إنسان مبتسم . . .

ماذا تعني الابتسامة لصاحبها . . ؟ وماذا تعني لمن يراها . . ؟

الابتسامة هي الترجمة العضلية للإحساس بالحب . . هي
الانسجام الكامل بين العقل والقلب والعضلات . . فهي الحركة
التلقائية لصفاء العقل ونبضات القلب . . فهناك نوعان من
الأعصاب يغذيان عضلات الوجه : أعصاب إرادية يستطيع

الإنسان بها أن يحرك عضلات الوجه ، لترسم ابتسامة زائفة . .
وأعصاب أخرى لإرادية ، أي لا سيطرة للإنسان عليها .

هذه الأعصاب اللاإرادية تحرك عضلات الوجه تلقائياً ،
لتخلق الابتسامة الصادقة . . هذه الأعصاب اللاإرادية تخضع
للسيطرة المباشرة من الفكر والوجدان . . ولذا فحين تبسم نفسك
يتسم وجهك . . وما أعذب ابتسامة النفس . . ماذا تعني
لصاحبها ؟ . . تعني الحب . . حب اللحظة الحاضرة ، وحب
اللحظة القادمة . . حب اللحظة الحاضرة هو الرضا . . وحب
اللحظة القادمة هو التفاؤل . . وماذا تعني الابتسامة بالنسبة لك
حين تراها على وجه إنسان . . ؟ تعني أن صاحب الابتسامة يوجه
إليك رسالة حب . . رسالة تقول : إنك صديقي . . بك ومعك
أشعر بالرضا عن حاضري وبالأمل في مستقبلي . .

. . ألا تشاركني يا صديقي الإنسان ، أن أجمل صورة في
الكون ، هي أن تجد الحب مجسداً . .

. . أن تجد الحب وقد تحول إلى لوحة تصنعها عضلات
الوجه . .

. . وهذه هي أعظم هدية يتلقاها الطبيب النفسي ، حين
يساهم في عودة لوحة الحب لتأخذ مكانها على وجه إنسان . . .

. . إنها حقاً « عودة الروح » فيشعر الإنسان بالأمان والابتهاج
والارتباط بالحياة . .

. . ومهما اختلفت وسائل العلاج في الطب النفسي ، فإن المهم
هو أن يؤمن الطبيب بالوسيلة التي يستخدمها ، أياً كانت الوسيلة ،

المهم هو إيمان الطبيب بها . . ذلك الإيمان يجعله قوياً وحاسماً وحازماً . . سيقول لنفسه حيثُذ : بإرادة الله سأشفي هذا الإنسان . . وتلك بداية أساسية وجوهرية ، وهي أن يصمم الطبيب على شفاء مريضه . . إذا صمم نجح بتوفيق الله . . ولكل داء دواء . . والله خير ولطيف بعباده الذين يتألمون . . إذن البداية هي الإيمان بالوسيلة والتصميم على تحقيق الشفاء . .

ثم . . ثم الإنصات التام . . ثم الحوار الذي يلم بكل أبعاد الحالة . . حوار يتطلب الصدق من المريض ومن أهله . . ويتطلب أيضاً التفهم العميق من الطبيب . . لا بد للطبيب أن يشعر بمريضه ، وأن يشعر معه . . لا بد أن يتسرب إلى دقائق نفسه تماماً ، مثل جهاز الميكروسكوب ، الذي يتيح للعين رؤية أدق تفاصيل خلايا النسيج البشري . . ولا يوجد لدينا ميكروسكوب للنسيج النفسي . . إنما الميكروسكوب هو إحساس الطبيب ، وقدرة هذا الإحساس على النفاذ إلى النفس البشرية .

وبالتالي نصل إلى مرحلة التشخيص ، والتي يبدأ بعدها العلاج .

يسأل الطبيب نفسه : هل الحالة مرض نفسي أم مرض عقلي ؟ .

وإذا كانت مرضاً عقلياً ، فهل هو مرض عقلي وظيفي أم عضوي ؟ .

والإجابة عن السؤال الأخير تكون من طريق فحص المريض عضوياً ، حتى يمكن استبعاد أي مرض عضوي وراء الأعراض النفسية . .

إذا لم تكن الحالة مرضاً نفسياً أو عقلياً . ؟ فماذا تكون
إذن . . ؟ هل هي اضطراب في الشخصية . . ؟ هل هي صعوبة في
التكيف . . ؟ ضغوط !! مشاكل !! صراعات !! إجابات !! .

ووسائل العلاج تنقسم إلى :

١ - العلاج العضوي :

(أ) العقاقير .

(ب) جلسات الكهرباء .

(ج) الجراحة .

٢ - العلاج النفسي :

(أ) العلاج النفسي العميق .

(ب) العلاج النفسي السطحي

(ج) العلاج النفسي الجمعي .

(د) العلاج العائلي .

٣ - العلاج السلوكي .

٤ - العلاج الاجتماعي .

العلاج بالعقاقير :

استعمل الإنسان منذ قديم الزمن النباتات ومنتجاتها لتمنحه
السعادة ، أو تخفف من آله ومعاناته .

كانت هناك بعض المركبات التي عرفت بتأثيرها على الجهاز
العصبي ، من أهمها الأفيون والكحول والحشيش ، وكانت

تُستعمل على نطاق واسع ، ليس فقط للعلاج ، ولكن أيضاً لتجعل الحياة محتملة . . وهي ما زالت تُستعمل في بعض قطاعات المجتمع حتى الآن ، برغم ما لمعظمها من أضرار بالغة . . أهمها الإدمان والتدهور النفسي والجسدي : وليست لها أي فاعلية في العلاج ، فهي فقط تزيل التوتر لفترة محددة .

. . وفي بداية القرن العشرين ، وعلى التحديد في مطلع الربع الثاني من هذا القرن ، حدث تطور كبير في اكتشاف بعض الأسباب ، ومن ثم طرق علاج الكثير من الاضطرابات النفسية والعقلية .

وفي بداية الحديث عن الأدوية ، لا نستطيع أن نتجاهل الدواء الذي غير وجه الطب النفسي في القرن العشرين ، وهو الكلوروبرومازين ، ومن ذلك الفتح تابعت الأبحاث ، التي نجحت في استخراج الكثير من الأدوية المتخصصة ، وهي تشمل على الآتي .

١ - المطمثات الكبرى : مثل : ستلازين ، وتريلافون ، وراندولاكتيل ، وهالوبيريدول ، وبروماسيد . .

وهذه الأدوية تستعمل أساساً في علاج مرض الفصام ، ولا بد أن تستعمل لمدة كافية تتردد ما بين عام وعامين ، وتحت إشراف طبي دقيق .

والتوقف عن استعمالها في هذه المدة يعرض المريض للنكسة ! وهذا هو دور الأسرة في التيقن من أن مريض الفصام تعاطى علاجه المقرر بانتظام ، وبالجراحة الموصوفة له ، حيث ثبت بالأبحاث أن ما بين ٤٠٪ إلى ٦٠٪ من هؤلاء المرضى لا

يستعملونها ، وهذا ما يعرض حالتهم للتدهور ، لهذا ظهر من هذه الأدوية حديثاً حقن طويلة المدى ، تُعطى كل أسبوعين أو ثلاثة أسابيع ، حتى نتفادى مشكلة رفض المريض للعلاج ، لأنه أساساً يرفض فكرة أنه مريض .

٢ - المطمئنان الصغرى : وهي تُستعمل أساساً في علاج الأمراض النفسية عموماً ، وخاصة في القلق النفسي والمخاوف ، وهي تؤدي إلى اختفاء التوتر والاضطراب ، وتحدث إسترخاء عضلياً وعقلياً .

وأهم هذه الأدوية : ترانكيلان ، وفاليوم ، وليبريم ، وسيريلاكس ، وأتيفان ، وتراتسين .

وهذه الأدوية أيضاً يجب أن تُستعمل تحت إشراف طبي دقيق ، لتحديد دواعي استعمالها ، وأيضاً لتحديد الجرعة المناسبة .

٣ - مضادات الاكتئاب : وقبل التحدث عن هذه المجموعة ، نتوقف قليلاً عند الهرمونات العصبية ، والتي لها علاقة مباشرة بمرض الاكتئاب .

أهم هذه المركبات ما يُسمى بالأمينات ، وهي تشتمل على السيوتونين والكاتيكولامين والدوبامين .

وهذه الهرمونات مسؤولة عن التوازن النفسي والعقلي في الإنسان ، وهي تفرز بكميات معينة ثابتة في المخ ، وبعضها أيضاً له وظيفة دفاعية في الجسم ، مثل الكاتيكولامين التي تفرز أيضاً في الجهاز العصبي اللاإرادي السمبثاوي ، بكميات ثابتة في الأحوال الطبيعية ، ويزداد إفرازها في حالات الخوف والانفعال والصدمات ، وهي تحمي الجسم من الانهيار في مثل هذه الحالات .

وحالات الاكتئاب الذهني تنتج من نقص الأمينات الكاتيكولامين وخصوصاً هرمون السيوتونين يتسبب في مرض الاكتئاب .

وهناك نوعان من العقاقير المضادة للاكتئاب :

(أ) العقاقير الخفيفة ، وهي تستعمل في علاج الاكتئاب التفاعلي والقلق وأهمها البارنيت ، والبارستلين ، والنارويل .

(ب) العقاقير الكبرى ، وهي تُستعمل في حالات الاكتئاب الذهني ، واكتئاب سن اليأس ، وأهمها التوفرانيل والتريتيزول ، واللوديوميل . .

. . ويجب التنويه بأن هذه الأدوية لا تبدأ في العمل إلا بعد أسبوعين من استعمالها ، ولهذا فإن الطبيب يجب أن ينبه مريضه إلى هذه الحقيقة حتى لا يترك استعمالها إذا أحس بعدم تقدم في حالته في الأيام الأولى .



الجلسات الكهربائية :

أثبتت كل الأبحاث من كل أنحاء العالم أن الجلسات الكهربائية هي أحسن علاج لحالات الاكتئاب الذهاني ، وكذلك في حالات اكتئاب سن اليأس ، وذهان الولادة ومرض الفصام ، ولم يظهر بعد من العقاقير ما يوازي أهمية الجلسات الكهربائية وفائدتها ، وخاصة في مرض الاكتئاب حتى أنه يُطلق عليها أنها « منقذ الحياة » .

. . ومن الطريف أن بعض الأطباء النفسيين كتبوا في مذكراتهم أنهم طالبوا أن يعالجوا فوراً بالجلسات الكهربائية إذا أصيبوا بمرض

الاكتئاب ، والا ينتظر معالجتهم بالعقاقير حتى تحدث تأثيرها . .

. . والغريب أن كثيراً من الناس لديهم مفهوم خاطيء عن أضرار الجلسات الكهربائية ! والحقيقة أن أضرارها تكاد تكون معدومة . . والمريض لا يشعر بها على الإطلاق ، كما أنها الآن تُعطى تحت تأثير التخدير واستعمال حقنة لاسترخاء العضلات . . وفي كل الأحوال فإنه يجري كشف عضوي دقيق على المريض قبل الجلسات .

العلاج الجراحي :

نادراً ما تُستعمل الجراحة في علاج بعض الحالات المستعصية من الأمراض النفسية والعقلية ، ومع الاكتشافات الهائلة في كل يوم في مجال العقاقير ، أصبح التدخل الجراحي محدوداً جداً ، ويمكن الحصول على الفائدة نفسها باستعمال العقاقير الحديثة .

وتقوم فكرة الجراحة على قطع بعض الألياف العصبية الموصولة بين الفص الأمامي بالمخ والشلامو ، أو قطع أو تدمير بعض المراكز في الفص الأمامي ، على أساس أن هذه الألياف وهذه المراكز مسؤولة عن الإحساس بالتوتر والقلق والاكتئاب ، وأن التخلص منها يخفف من توتر المريض وقلقه ، وبالتالي في مرض الوسواس القهري .

العلاج النفسي :

المهدف من العلاج النفسي بشكل عام ، هو الكشف عن الصراعات التي يعيشها المريض ، سواء من خلال عقله الواعي أو العقل الباطن ، وذلك يفيد إلى حد بعيد في مجال الأمراض

النفسية ، أما في الأمراض العقلية ، فإن التدخل الكيميائي هو الأساس في العلاج .

والتحليل النفسي هو إحدى الوسائل التي تُستعمل ، وخاصة في الكشف عن الصراعات المكبوتة في العقل الباطن ، وتُسمى هذه الطريقة بالتحليل النفسي العميق .

أما التحليل النفسي السطحي فهو يحل مشاكل وصراعات المريض على المستوى الشعوري ، ومحاولة تقديم المساعدة له من طريق تفسير أعراضه وتشجيعه ، وتوجيه النصح والإرشاد له .

والمهم في هذا النوع من العلاج أن المريض يقوم بالتنفيس عن مشاكله وانفعالاته ، ولهذا فإن ٧٠٪ من الجلسات التي يصل عددها إلى ١٢ جلسة تخصص لكي يتكلم فيها المريض ، وعلى الطبيب أن يستمع فقط دون تدخل يُذكر ، ثم يقوم الطبيب بعد ذلك بشرح وتفسير أعراض المريض ، لكي يجعله مستبصراً بمسببات حالته .

وبعد ذلك يقوم بتوجيهه وإرشاده ، ولكن بطريقة غير مباشرة . . فالطبيب هنا لا يقوم بدور الواعظ ، ولكنه يساعد المريض على حل مشاكله مستعيناً بإرادة المريض نفسه ، فوظيفة الطبيب أنه يقوي إرادة المريض لا أن ينوب عنه في حل مشاكله ، لكي يستطيع أن يواجه مشاكل أخرى في حياته ، دون الوقوع فريسة للمرض النفسي ، والاعتماد الدائم على الطبيب . . وهنا مسؤولية الطبيب الأولى .

. . وهناك أسلوب جديد في العلاج النفسي يُسمى بالعلاج العائلي ، حيث يعتبر المريض ظاهرة مرضية في عائلة هي مريضة

في وسيلة اتصال وعلاقات أفرادها بعضهم ببعض .

وعلى الطبيب في خلال جلساته مع العائلة بأكملها ، إكتشاف الأنماط المرضية في سلوك العائلة التي تسببت في إحداث الإصابة في أحد أفرادها ، ثم يقوم بعد ذلك بتوجيههم وإرشادهم .

وهذا النوع من العلاج يستعمل بالذات في عيادات الطب النفسي للأطفال ، والعيادات النفسية لرعاية العلاقات الزوجية ، وأيضاً لعلاج الاضطرابات الجنسية العائلية ، وهو لا شك علاج له أهميته ، وخاصة أن الطب النفسي للطفل يرى أن المرض النفسي أو العقلي عند الأطفال يحدث نتيجة لاضطراب أولي في الأسرة ، وكذلك فإن الاضطرابات الزوجية والجنسية ليست مسؤولية أحد الطرفين ، ولكنها مسؤولية مشتركة .

العلاج الاجتماعي :

لا شك أن للمجتمع تأثيره على ظهور أعراض المرض النفسي أو العقلي عند بعض الناس ، الذين لديهم الاستعداد لمثل هذه النوعية من الأمراض ، ويمكن اعتبار دور المجتمع في هذه الحالة كعامل مفجر للمرض ، وهذا فبعد علاج المريض بالوسائل التي سبق التحدث عنها فإن عودته إلى الظروف البيئية نفسها سوف تساعد على ارتداد الحالة إليه مرة أخرى .

ولهذا فإذا أردنا للشفاء أو التحسن أن يكون دائماً ومستمرأ ، فعل الطبيب النفسي أن يخرج من عيادته أو مستشفاه ، ولينتقل مع المريض إلى حياته في المجتمع ، إلى أسرته ، وإلى مكان عمله ، وإلى محيط أصدقائه ، وذلك للبحث عن مصادر الصراع والأجواء التي يقع تحت طائلها المريض ، والتي كانت سبباً في انهياره وعدم

قدرته على التكيف .

إن للمرض النفسي أو العقلي آثاره الاجتماعية ، وللأسرة تأثيراً كبيراً على حالة المريض ، ولهذا فإن اهتمام الطبيب يجب أن يمتد إلى أسرة المريض لترشيدها بطبيعة المرض ، ولتحديد دورها ومسؤولياتها تجاه المريض .

.. وهذا يعني أن دور الطبيب لا ينتهي عند حد كتابة تذكرة العلاج ، ولكنه قد يبدأ بها فعلاً ، ثم يمتد إلى حياة المريض بكل جوانبها .

ويقيني الذي لا شك فيه أن الله هو الشافي .. ومن خلال دراستي وعملي وخبراتي الشخصية في الحياة ، تكوّن لديّ اقتناعان هامين :

أولهما : أن النصر في النهاية للحق .

ثانيهما : أن رحمة الله واسعة ، وسعت الأرض والسماء .. قد يتكاثف الظلام .. قد تبدو كل الطرق مغلقة .. قد يعربد الظلام وقد يظن أن أصابعه قد لوت عنق الحقيقة ، وخنقت صاحب الحق .

.. قد يبدو المرض قاسياً رهيباً ، وقد أساء إلى كل جوانب النفس .. قد يسيطر اليأس إلى حد انتحار الأمل .

ولكن - وبكل تأكيد - يبرز النور .. وكما أن الصباح لا ينهض فجأة ، فإن الأمل أيضاً يتسرب رويداً .. الصباح يبدأ بخيط واحد من النور .. خيط رفيع جداً لا تدركه العين بشكل محدد .. ولأنه خيط رفيع وسط ظلام مكثف ، فإنه ينتشر فوق

رؤوس كل الناس .. فيدركه إحساس الإنسان قبل أن تدركه العين ..

إذا تطلعت في هذا الوقت إلى السماء تشعر أن هناك نذير نور وليس النور ذاته .. تشعر أن الكون على أبواب شيء جديد ..
تشعر أن الظلام قد أصابه الوجل ، بعد أن كان قاسياً كثيفاً معربداً .

وتستطيع أن تجرب بنفسك .. إفترش الأرض والتحف السماء .. إبقَ في العراء الليل بأكمله وانتظر الصباح .. عند لحظة ما تشعر أن الكون على أبواب تغيير .. سيتكون لديك هذا الشعور قبل أن تدركه بعينك .. وتدرجياً تتكاثر خيوط النور .. وتدرجياً يتوارى كل ما هو أسود .. ينمو الأمل برفق .. وإذا بك محاطاً بالنور .. من كل مكان .. في كل مكان .. حقيقة ناصعة بيضاء .

.. وهذه هي تجربتي ..

.. في أشد الحالات حلقة وظلاماً .. وحين تمتلئ نفسي أنا شخصياً باليأس : تهبط رحمة الله .. تماماً مثلما يهبط الفجر حاملاً في طياته نور الصبح .. وإذا المريض يتحسن .. ويتحسن .. ويتحسن ..

وإذا المريض شفي .. وأدق تعبير هنا : وإذا الله قد أذن بالشفاء ..

.. عند لحظة ما يهبط أول شعاع رحمة .. خيط رفيع لا ندركه في البداية .. لا ندركه لأننا لا نتوقعه .. لا نتوقعه من شدة يأسنا .. لا نتوقعه بعيننا لأن إيماننا يضعف أحياناً ، ننسى

قوله تعالى : ﴿ لا تقنطوا من رحمة الله ﴾ ننسى أن من أعظم صفاته أنه الرحمن الرحيم .

.. ولهذا فإنني أرى أن من أهم عوامل الشفاء : الإيمان ..
إيمان المريض وإيمان الطبيب .. الثقة في أن لكل ليل نهاية ..
ولكل مرض نهاية أيضاً .. فالله هو الخالق ونحن عبيده .. ولأن
المرض من عنده فلا بد أن يأتي الشفاء من عنده .. ولكن لا بد
من الصبر .

الصبر حتى يهبط أول شعاع رحمة ، وإذا توقعناه جاء .. وإذا
توقعناه أدركناه بقلوبنا قبل أن ندركه بعيوننا .. ﴿ وإذا مرضت
فهو يشفين ﴾ . « صدق الله العظيم »

وختامًا..

.. أما وقد وصلت إلى هذه الصفحة ، فإني أشعر بارتياح عميق يشمل نفسي وجسدي .. إرتياح يشعر به كل إنسان حين يؤدي واجباً هاماً يراه مقدساً .. .

ما أروع أن تبدأ عملاً وتتمه .. .

ما أروع أن تقوم بعمل تشعر أنه سيعود بالخير والبركة على الآخرين .. .

سيقع هذا الكتاب في يد أحد ثلاثة :

.. في يد إنسان لم يعانِ من الألم النفسي ..

.. في يد إنسان عبر بهذه الآلام ، أو عبرت به ، ثم من الله عليه بالشفاء .

.. في يد إنسان يختبره الله بمنحه هذه الآلام حتى هذه اللحظة .

- فيا من لم تعانِ :

فلتكن لك يد حانية .. فليكن لك ذهن متفهم .. فليكن لك قلب عطوف رحيم .

إن مريضك بحاجة إلى الحب بقدر احتياجه للدواء .

إن كلمة طيبة منك قد تصنع معجزة .
 وكلمة غير متفهمة منك قد تضاعف العذاب وتعمق الجراح .
 - ويا من عصرك الألم النفسي ، ثم مَنْ الله عليك بالشفاء :
 إن خبرتك تساوي ألف عام بحثاً عن الله .
 إنك أنت الذي تستطيع أن تعلمنا ، وأن تقول لنا عن ضعف
 الإنسان أمام قوة الخالق .
 أن تقول لنا عن رحمة الله بعبده الطائع والعاصي .
 أن تقول لنا عن عظمة الخالق في صنعه لنفس الإنسان .
 لقد صهرت الآلام نفسك ، فظهرتها من كل شائبة ..
 فاكشفت أن روعة الحياة هي في الحب .. حب إنسان لإنسان .
 - ويا من تتلظى صفحات هذا الكتاب بأنفاسك الحارقة ، من
 ألم النفس .. سأقول لك شيئاً عن نفسك :
 مرضك لا يصيب إلا إنساناً رقيق الحس .. طيب النفس ..
 خير النزعة .. طاهر الفؤاد .. سميك الجلد .. يمثي على الزجاج
 المكسور دون أن تدمى له قدم .. رقيق الجلد قد تجرحه نسمة
 حانية .
 مرضك اختبار ستجتازه بنجاح ، بصبرك وإيمانك .
 لك الله .. ﴿ ألا بذكر الله تطمئن القلوب ﴾

الجزء الثاني

مقدمة الجزء الثاني

لدينا جهاز نستطيع به قياس ضغط الدم .. لدينا سماعة
نستطيع بها أن نتصنت على القلب .. لدينا أجهزة نستطيع بها أن
نرى كل أعضاء الجسم الداخلية .. لدينا ميكروسكوب نستطيع به
أن نرى أدق خلايا الجسم .. لدينا وسائل معملية نستطيع بها أن
نعرف مكونات كل سوائل الجسم ..

ولكن ليس لدينا أجهزة نقرأ بها أفكار الإنسان أو نكشف عن
عواطفه ..

الوسيلة الوحيدة هي الحوار والمشاعر وليس الأجهزة ..
إذا أردت أن تتعرف على أفكار إنسان فلا بد أن تجري معه
حواراً .

وإذا أردت أن تنفذ إلى عواطف إنسان فلا بد أن يكون لك
مشاعر ..

وهذا معناه التواصل .. العلاقة بين إنسان وإنسان ...
الاقتراب والاهتمام والتفاعل ..

وهذا معناه التعاطف والتناغم .. أن تشعر من أجله وأن تشعر
معه .. أن تتألم من أجله وأن تتألم معه .. أن تفكر من أجله وأن
تفكر معه ..

وإذا استطعت أن تقيم ولو علاقة واحدة مع إنسان على هذا

المستوى فلقد حققت المعنى من وجودك كإنسان . . وإذا لم تستطع
فأنت تعيش على هامش الحياة . . لا تشعر بالناس وهم لا يشعرون
بك . .

وما أظن أن تعيش معزولاً عن قلوب الناس وعقولهم . .
ذلك هو العذاب الحقيقي . . فكل آلام العالم تهون إذا وجدت
إنساناً يتألم معك ومن أجلك . . وكل هموم العالم تهون إذا وجدت
إنساناً يفكر معك ومن أجلك . .

إذا لم تكن قد فتحت قلبك وعقلك على الناس لتتواصل
معهم ، فإن هذا الكتاب قد يأخذ بيدك . .

إنني أهديه إلى قلبك وعقلك . . حاول أن تتصور نفسك
مكان إحدى الشخصيات التي شرحت حالتها في هذا الكتاب ،
وأنت تتحمل وحدك هول الأعراض التي تعانيها ، ولا أحد من
حولك يفهم أو يحاول أن يفهم . . ولا أحد من حولك يقدر أو
يحاول أن يقدر . . ولا أحد من حولك يشعر ويتألم معك ، أو حتى
يحاول أن يتعاطف . .

قد تدهش أن هناك بشراً يعانون من مثل هذه الحالات . .
قد تتحسس رأسك أو تحاول أن تحتويه وكأنك تحميه من أن يُصاب
بمثل ما أصيبوا . .

- قد تسأل : كيف ولماذا أصيبوا . . ؟

- قد يهكم أن تعرف كيفية الوقاية وما العلاج . .

- وقد يوجعك قلبك من أجلهم . .

وهنا أعتبر نفسي قد نجحت . . نجحت في استدراج عواطفك

لتسالم مع ومن أجل إنسان آخر .. إنسان مثلك ومثلي يعيش بيننا
يُعاني من قسوة المرض .. ويُعاني أكثر من مأساة .. أن لا أحد
يفهم أو يتعاطف ..

حكايات هذا الكتاب ليست عادية .. إنها من أغرب
الحالات النفسية .. وهي بذلك تختلف عن الحكايات التي جاءت
في الكتاب الأول ..

الكتاب الأول كان يصف حالات مرضية واضحة وشائعة ، لا
تضل طريقها إلى العلاج .. إما أن يطلب المريض العلاج بنفسه
إذا كان مستبصراً بحالته ، وإما يطلبه له المحيطون به إذا تأثرت
حياتهم بأعراضه ..

أما حالات هذا الكتاب فهي مختلفة .. فحتى الآن لم تصنف
في كتب الطب النفسي مع الأمراض .. لشدة غرابة الحالة فإن
صاحبها في البداية يندهش .. إنه الاندهاش المؤلم لأن هناك
معاناة .. فالأمر غريب ومثير .. خبرة مؤلمة لم يعهدها من قبل ،
ولا يتصور أن هناك أحداً مثله يشعر بمثل ما يشعر .. لذا فهو
يخفي أعراضه عن كل الناس .. يخشى أن يصفوه بالجنون أو يخشى
ألا يصدقوه .. يطوي ألمه في صدره ، ويصبح الاستمرار في الحياة
عذاباً لا يُطاق ..

من يصدق أن إنساناً يندهش من نفسه .. يشعر أنه غريب
عن نفسه .. يتطلع إلى المرأة فيشعر أن الصورة التي يراها أمامه
غريبة عنه ..

وذلك الإنسان الآخر الذي يندهش من العالم المحيط به ..
يندهش من أقرب الناس إليه .. هؤلاء الناس يعرفهم جيداً

وعاش معهم كل عمره ورغم ذلك يراهم غرباء عنه . .

وذلك الإنسان الذي يذهب إلى مكانٍ لأول مرة فيشعر أنه زار هذا المكان من قبل . . إنه يعرفه جيداً بالرغم من أنه لم يره في حياته . . يعرف هؤلاء الناس . . بل إن هذا الحديث الدائر معهم الآن قد سمعه قبل ذلك . .

ثم ذلك الإنسان الذي يرى وجهه قبيحاً . . يرى أن هناك عيباً جسيماً في أنفه أو شفتيه أو في أي جزء من جسمه ، وأنه لا بد من إجراء جراحة تجميل . . بالرغم من تأكيدات الآخرين أن شكله طبيعي . .

وهناك الإنسان الذي يدمر حياته مادياً وأسرياً من خلال لعب القمار . . ولكنه لا يستطيع أن يقاوم وكأنه يتقم من نفسه . .

وتلك الحالة التي تُعاني من السمنة الزائدة ولكنها تظل تأكل وتأكل وتفشل كل محاولاتها لإنقاص وزنها . . بل تُعاني من الاكتئاب الشديد إذا نجح الرجيم الذي تتبعه . .

والعكس تماماً حينما تمتنع حالة أخرى عن الطعام ، بالرغم من نحافتها الزائدة ، وذلك أنها ترى نفسها متضخمة . .

وتلك الفتاة الجميلة التي تصيها رغبة قهرية في نزع شعر رأسها حتى تفقد معظمه ويتشوه شكلها أو تعتمد تشويه وجهها بأظافرها . .

وحكاية ذلك الإنسان الذي يرى نفسه إثنين وكأنه ينظر في مرآة بالرغم من عدم وجود مرآة . . إنه يرى إنساناً آخر هو ذاته يمشي بجواره ويقوم بنفس حركاته . .

وعكس تلك الحالة حين يرى أنه نفق ، وأن جسده قد اختفى .. ويُسمي نفسه صفراً لأنه أصبح لاشيئاً ..

وتلك السيدة الثرية التي تستطيع أن تقتني كل شيء ورغم ذلك فإنها تقوم بسرقة أشياء تافهة لا تحتاج إليها .. ولكنها لا تستطيع أن تقاوم رغبتها في الاعتداء على أشياء الآخرين ..

وتلك الفتاة التي تعتقد أن رجلاً مشهوراً قد وقع في غرامها - بالرغم من أنه لا يعرف عنها شيئاً - وتقوم بمطاردته وتعرض سمعته وربما حياته للخطر ..

وذلك الإنسان الذي تصيبه حالة نكوص ويعود طفلاً يخطئ في إجراء عملية حساية بسيطة ..

وحالة ذلك الرجل الذي يشك في زوجته بل يكون على يقين من خيانتها - بالرغم من براءتها - ويحول حياتها إلى عذاب وحياته إلى فشل ..

ثم حالة ذلك الإنسان الذي يعتقد أن أقرب الناس إليه قد استبدل بآخرين .. فذلك الرجل ليس زوجي بل هو شخص آخر يشبهه احتل مكانه ويفرض عليّ أن أعامله كزوجة ..

هل كنت تتصور كل هذه الألوان من المعاناة .. ؟

الا توافقي أن أولى درجات رفع المعاناة عنهم أن نشعر بهم .. أن نفهم .. أن نقرب بمشاعرنا وأفكارنا منهم .. يكفي في البداية أن تقول لصاحب هذه الحالة إنني أدرك معاناتك وأفهمها .. والأروع أن تقول له - بصدق - إنني أتألم معك .. وبعد ذلك فليوفق الله في العلاج .

مرة ثانية أقول إننا لم نخترع بعد أجهزة للكشف عن هذه
الحالات .. ولكن في حقيقة الأمر نملك في داخلنا أعظم جهاز من
صنع الله - للغوص في أعماقهم ومعرفة قدر آلامهم : إنه القلب ..
فقط عليه أنه ينبض بالحب .. حب الإنسان للإنسان ..

محتويات الجزء الثاني

الفصل الأول : إختلال « الآنية » ؛	
عندما يفقد الإنسان نفسه	٢١٥
الفصل الثاني : إختلال « الواقع » ؛	
عندما يبتلع البحر قرص الشمس	٢٢٧
الفصل الثالث : « الرؤية السابقة » ؛	
الإنسان يعيش مرتين !	٢٣٥
الفصل الرابع : مخاوف إختلال « الشكل » ؛	
وتتوقف الحياة عند هذه المشكلة	٢٤٣
الفصل الخامس : الرؤية الثنائية للذات ؛	
وجهاً لوجه مع المهاجرين من السماء	٢٥٥
الفصل السادس : العدمية ؛	
ذراعه المبتورة عادت إلى مكانها	٢٦٥
الفصل السابع : الغيرة المرضية ؛	
البحث عن علاج لجروح النفس !	٢٧٧
الفصل الثامن : القهار ؛	
عندما آدم من اللعبة	٢٩٣
الفصل التاسع : فقدان الشهية العصبي ؛	
البطولة المرضية	٣٠٧
	٢١٣

الفصل العاشر : السمنة ؛

انتحار لاشعوري ! ٣١٧

الفصل الحادي عشر : هوس نزع الشعر ؛

جميلة .. ولكنها تناصب نفسها العداء ٣٢٩

الفصل الثاني عشر : هوس السرقة ؛

أرجوك .. إحمي من نفسي ! ٣٤١

الفصل الثالث عشر : هُذاء الثنائية ؛

يدعي أنه زوجي .. وأمي تصدقه ! ٣٥٧

الفصل الرابع عشر : شبه العته المستيري ؛

إجازة من الواقع المؤلم ٣٦٩

الفصل الأخير : هوس الحب ؛

تمتلاء نفسك رهبة وإعجاباً بالنظر إليه ٣٨٣

وختاماً ٣٩٧

الفصل الأول

إخْتِلَالُ 'الْأَنِيَّة'

عِنْدَمَا يَفْقِدُ الْإِنْسَانُ نَفْسَهُ

يقول إنسان يتألم : أغيثني يا نفسي .. أين أنتِ ؟ .. أين
تسربتِ كما تتسرب المياه من بين أصابع يد منفرجة .. كيف
خرجتِ مني .. ؟ أما أنا الذي خرجت منك .. ؟ هل سأمتني أم
أنا الذي سأمتك .. ؟ لا حول ولا قوة إلا بالله .. هل هذا
معقول ! .. هل معقول أن يفقد الإنسان نفسه .. ؟ من أكون أنا
بدونك إذن .. ؟

صدقوني إنني لا أعرف إذا كنت ميتاً أو حياً في هذه
اللحظة ..

من يستطيع أن يخبرني كيف يشعر الإنسان الميت .. ؟ يا هول
الإحساس .. أأكون قد مت فعلاً .. ؟ غير معقول !! ما زال
صدري يعملو ويهبط ليجلب لي أوكسيجين الحياة .. علامة الموت
أن يمنع الأوكسيجين من العبور إلى الرئتين .. ما زال قلبي يخفق
بهلع ليدفع بالدماء إلى ذرات جسدي المضطرب .. علامة الموت
صمت القلوب .. ما زال الأحياء يعترفون بوجودي .. عيونهم
ترصدني ككائن حي يسعى بينهم .. إذا تحركت .. تحركت
عيونهم في اتجاهي .. حركة عيون الآخرين شهادة حياة ..

إذن .. إذن أنا حي .. هكذا تؤكد الرئتان والقلب وعيون
الآخرين .. أنا حي معناها أنني .. أنني لست ميتاً .. أي أنني لم

أتحول بعد إلى مادة عضوية ساكنة تتحلل بفعل التراب والهواء ..
لو أنني غمرت نفسي في التراب الآن فلن أتحلل .. أي أنني لن
أنتهي إلى ذرات تتطاير بفعل نفخة هواء من فم طفل يعبث ..
ذراتي إذن متماسكة نابضة لا تقوى عليها رياح عاتية ..

إذن من أكون .. ؟ من أنا .. ؟ من أنا !! هل هذا
سؤال .. ؟ هل يوجد إنسان على وجه الأرض يسأل سؤال
هذا .. ؟

ولكن هذه هي الحقيقة .. بكل أسف هذه هي الحقيقة .. أنا
غريب عن ذاتي .. أنا غريب عن أنا .. أنا أندھش «لأنا»
هذه .. بيني وبينها مسافة .. نحن إثنان وليس شيئاً واحداً ..
دليلي المرأة .. أنا الآن أقف أمام المرأة ولا أحد بجانبني أو خلفي
أو أمامي .. أو فوقي أو تحتي .. وهناك صورة لإنسان داخل
المرأة .. هذا الإنسان يحمل نفس ملاعبي ونفس ملابسي .. طبق
الأصل .. أنا أرفع يدي الآن وهو يرفع يده بالمثل .. أحرك
وجهي فيأتي هو بنفس الحركات .. المنطق يقول إن ما بداخل المرأة
هو أنا .. عقلي يؤكد هذا .. ولكن الحقيقة أنا أشعر بغير ذلك ..
الإنسان الذي يقف أمامي الآن داخل المرأة هو ليس أنا .. ماذا لو
قمت بقتل نفسي الآن .. ؟ فهل سيختفي ذلك الإنسان الذي
يقف بداخل المرأة .. ؟ بالقطع لن يختفي .. فهو شيء وأنا شيء
آخر ..

ما أسخف أن يكون لنا عقل .. ما أسخف أن يختلف العقل
مع الإحساس .. عقلي يؤكد شيئاً .. وإحساسي يؤكد شيئاً
آخر .. ما أسعد من فقد عقله وبقيت له أحاسيسه .. وما أسعد
من فقد أحاسيسه وبقي عقله ..

يقولون إن الإنسان السليم نفسياً هو من انسجم
تفكيره مع عواطفه .. إذن أنا مريض .. تفكيرى هجر عواطفى
فهجرتنى نفسي .. أين أنتِ يا نفسي .. ؟ من يجمع شملى مع
نفسى .. ؟ أفقد ذراعى وتعود إلى نفسي .. أفقد عيني وتعود إلى
نفسى .. أَدفع أى شيء من أجل استرداد نفسي .. عيني وساقى
وذراعى .. أى شيء من أجل أن أتوحد مرة أخرى مع نفسي ..

أمشي في الشارع فأرى كل إنسان يمشي ويدخله نفسه ..
يحتويها وتحويه .. امتزجت النفس مع الخلايا فكان العشق الذي
يمنح الإنسان سعادة الإحساس بوجوده .. أما أنا فقد انتزعت
نفسى من خلايا جسدى فكان بؤسى عدم الإحساس بوجودى .. أو
بوجودى المبعثر المشتت المشطر ..

حتى يدي أرفعها أمام عيني أندesh لها .. يد من هذه .. ؟
يقول عقلى إنها يدي أنا .. ينتفض إحساسى مندهشاً رافضاً متألماً
ويسأل عقلى : تقول يد من .. ؟ فيجيب عقلى : أقول يدي
أنا .. فينتفض إحساسى مندهشاً رافضاً متألماً لأن يدي هذه غريبة
عن « أنا » .. وكأن يدي ترفض أن تكون تابعة لأنا أو أنا ترفض
أن تكون هذه يدها ..

ثم أتأمل كل جسدى .. جزءاً جزءاً .. ثم أستجمعه بكل
أجزائه .. فأجد أنه منفصلٌ عن أنا .. وكأنه ليس جسدى ..
أندesh .. أندesh أنى أنا أعيش داخل هذا الجسد ..

فتسندل كل الستائر القائمة وأحس بعتامة مقبضة .. وفي هذه
اللحظة أتمنى الموت . الموت خلاصاً من التمزق .. إنه الاندهاش
المؤلم الذي يبعث على الاكتئاب بعد أن هدني من الفزع ..

في مرة كنت أقود سيارتي في شارع اختنقت أرضه وهواؤه
بسيارات زاحفة بأسلوب عدواني .. دفعت بسيارتي إلى أقصى
اليمن بمحاذاة رصيف اختنق هو أيضاً بأجساد متعثرة متصادمة فزاد
ذلك من اختناقني حيث كان يلزمني الاندهاش من ذلك الجالس
على مقعد القيادة في سيارتي ويحركها مثلما تتحرك بقية السيارات
فأحسست أنني في الجحيم .. توقفت حين توقف الركب
أمامي .. وطال الانتظار .. فأطللت برأسي من نافذتي
اليسرى .. لمحت شيئاً يزحف على الأرض لم يطاول مستوى
النافذة .. كان إنساناً فقد نصفه الأسفل وذراعه اليسرى .. إستقر
على مربع خشبي يدفع عجلاته إلى الأمام بثبت يده المتبقية على
الأرض .. أوقف مربعه ورفع يده لي فوصلت إلى حد الشباك ..
أخرجت من جيبى مبلغاً من المال وقبل أن أعطيه له سألته : من
أنت .. ؟ أجاب : إسمي حسن .. قلت له : إسم من هذا ؟
قال : إسمي أنا .. قلت : يعني حسن هو أنت .. ؟ ..

نظر الرجل باندھاش ولم يجب .. قلت : أقصد هل أنت
متأكد أنك أنت وحسن حاجة واحدة ..

يش الرجل مني وثبت مجدافه على الأرض فتحرك مربعه
الخشبي إلى الإمام .. فمددت يدي بالنقود منادياً فرجع إلى الوراء
ورفع يده آخذاً النقود . نظرت إليه باستعطاف : أرجوك اسمعني ..
تعجب الرجل من ضعفي فأعطاني اهتمامه .. قلت له : يعني أنت
مش حاسس أنك غريب عن نفسك .. يعني حسن ده زي ما
يكون مش أنت ؟ فجأة ضحك الرجل بصوت عالٍ يجزم بخلو
قلبه من الهموم .. وانطلق بين السيارات المتلاصقة .. تمنيت في
هذه اللحظة أن تنبت له ساقان ويد ويقفز إلى مقعد سيارتي

وببادلني بمربعه الخشبي بعد أن أفقد ساقي ويدي بشرط أن أشعر
أن حسن وأنا شيء واحد ..

أعود بذاكرتي إلى ما قبل بدء الحالة .. أتذكر كل مشاكلي
فأجدها تافهة ضئيلة أمام ما أشعر به الآن .. كل مشاكل الدنيا
وصعابها تهون أمام أن تشعر أنك لست أنت .. أنك مختلف ..
أن تغيراً ما قد أصابك ..

الآن أستطيع أن أضع تعريفاً للسعادة .. السعادة أن تشعر
أنك نفسك .. أن تشعر بذاتك فتدرك وجودك .. أن تكون هناك
إلفة بينك وبين نفسك .. ما أسوأ أن تشعر بالاغتراب عن
نفسك .. أتصوره أسوأ إحساس يمر بإنسان .. السعادة أن تكون
واحدًا .. ملموساً .. متواصلاً .. الالتحام بين جسمك
ونفسك .. الالتحام بين أمسك ويومك .. حاضرك استمرار
لماضيك .. تلتفت إلى الماضي فترى ذاتك كما تراها اليوم .. أنت
أنت لم تتغير .. تصوروا أنني حينما أحاول أن أتذكر أشياء من الماضي
أشعر وكأنني أسترجع ذكريات إنسان آخر غريب عني .. هرعت
إلى البوم صوري .. فرأيت صوراً لإنسان يشبهني شكلاً ولكنه
لست أنا .. إنسان لا تربطني به صلة .. إنسلخ مني الماضي ..
إنسلخت أفكارتي وذكرياتي وعواطفني .. فأصبحت لا تخصني ..
وحين يفصل حاضرك عن ماضيك يصبح حاضرك بلا معنى ..
معنى اللحظة تستمد من اللحظة السابقة لها .. وحين تفقد
اللحظة معناها تفقد الإحساس بالزمن .. وبالتالي تفقد الإحساس
بالحياة .. فالميت لا زمن له .. أو لا ضرورة للزمن عند الميت ..
الزمن معنى .. والمعنى هو شحنات فكرية ووجدانية .. أنت
تعيش اللحظة بعقلك وقلبك .. أي بفكرك وعواطفك .. فإذا

مرت لحظة بلا فكر وعواطف فهي لم تمر .. إنها حالة من
التوقف .. وبذلك لا يكون هناك ماضٍ .. ولن يكون هناك
مستقبل ..

هل الآلة الصماء تدرك الزمن .. ؟ بالطبع لا .. إذن أنا
كآلة الصماء .. أستطيع أن أشبه نفسي أنني كالعرائس الخشبية
التي تحركها يد على المسرح .. تتحرك وتتكلم ولكنها لا تدرك
حركاتها وكلامها ..

أنا الحي الميت .. أنا الحي .. لأن قلبي ينبض وصدري يعلو
ويهبط .. وأنا الميت لأنه لا معنى للزمن عندي .. لا معنى
للحظاتي .. لا معنى لوجودي .. كيف أعمل إذن .. كيف
أتفاعل وأعيش مع الناس .. كيف أحب وأكره وأغضب
وأسامح .. كيف أفعل كل هذا وأنا لست أنا ؟ ..

ضقت بجسدي الذي أصبح غريباً عني .. ضقت بنفسي التي
أصبحت غريبة عني .. ضاعت الألفة بين جسدي ونفسي ..
فأراد كل منهما أن يدمر الآخر .. أدركت الآن معنى الكلمة
العظيمة « الألفة » الألفة هي الحب والأمان .. وحين تضيع الألفة
تحل الكراهية والخوف .. أنا الآن أكره نفسي .. أنا الآن
خائف ..

أنا خائف يا طبيب ... فهل عندك المساعدة ؟ ..

يقول الطبيب :

إنها حالة تسمى « إختلال الأنية » .. ولكي أجعل الأمر سهلاً
عليك .. أدعوك الآن لأن تقول كلمة « أنا » .. ماذا شعرت حين
نطقت بهذه الكلمة .. ؟ أدعوك مرة أخرى لأن تقول لي ماذا تفعل

الآن ؟ ستجيب : أنا الآن أقرأ كتاباً .. سأسألك سؤالاً ثانياً : ماذا كنت تفعل أمس ؟ ستجيب : كنت أنا وأصدقائي خارج المدينة .. وإليك سؤال ثالث : ماذا تنوي أن تفعل غداً .. ؟ ستجيب : سأواصل عملي كالمعتاد ..

في كل إجابة كنت تشير إلى نفسك .. كنت تستعمل كلمة أنا .. أذكرك بسؤال الأول : ماذا تشعر وأنت تنطق كلمة « أنا » ؟ ستكون إجابتك بالقطع : لم أكن أشعر بشيء .. وهذا هو الطبيعي .. فأنت لا تفكر في قدميك وأنت تمشي .. أي لا تدرك أن قدميك تتحركان .. ورغم ذلك فأنت تحركهما حركة هادئة وواعية ..

وأنت حين تفكر في شيء وتتخذ قراراً لا تقول لنفسك : هذه أفكارى أنا .. وأنا الذي اتخذت هذا القرار ..

وأنت حين تشعر بعاطفة ما لا تحاول أن تتأكد أن هذه العاطفة صادرة عنك ..

وهذا معناه أن وعيك بجسدك وأفكارك وعواطفك هو وعي لا يحتاج إلى تأمل وتأكيد .. هذا الوعي يتكون منذ لحظة الميلاد .. فأول حركة يقوم بها الطفل هي أن يرفع يده أمام عينيه فيندهش لها .. ثم يدرك بعد ذلك اتصالها بجسده ثم يدرك قدرته على السيطرة عليها وتحريكها .. إنه الوعي بذاته المادية .. أي بجسده .. وتشكل صورة لهذا الجسد في المخ .. أي يتشكل إدراك الإنسان بجسده .. إن هذا جسده .. إنه يعبر عنه .. أي أن كيانه يتحدد بهذا الجسد .. وهذا معناه الألفة .. والألفة تقضي على الاندهاش وتقضي أيضاً على التأمل ..

ثم تأتي مرحلة التفكير والتفاعل الوجداني .. فيشعر الإنسان أن كيانه المادي يتفاعل مع الوجود من خلال أفكاره ووجدانه .. وهنا يحدث أخطر التحام في حياة الإنسان .. إلحام الجسد والنفس في كيان واحد .. إنها الألفة الشاملة .. أي الحب والأمان .. تنظر إلى يدك فتشعر أنها أنت .. أو جزء من « أنت » وإذا نظرت إلى جسدك كله في المرآة فإنك ترى « أنت » تفكر فتشعر أن أفكارك هي « أنت » .. إنها الألفة الكاملة .. أي الحب بين كل أجزائك .. والأمان الذي يشعره كل جزء من الآخر .. فإذا جسدك وحدة وحدة .. وإذا عواطفك وأفكارك ملتزمة إلحاماً عضوياً مع جسدك ، والكل يشكل شيئاً اسمه أنت .. تنطقها .. « أنا » .. « أنا » هذه تروح ونحيء .. تفكر وتبدع وتتخذ القرارات وتتردد .. تحب وتكره .. تفرح وتكتئب .. « أنا » هذه عاشت الماضي وتعيش الحاضر وتتظر المستقبل .. حاضرها يقود إلى مستقبلها .. وماضيها يصل بها إلى حاضرها .. الزمان متصل لأنه متعلق بكيان واحد .. والزمان له معنى لأنه يشكل حياة كيان واحد .. حياة إنسان ما .. وإذا كان هناك معنى للحياة فإن حركة الإنسان تظل مستمرة .. حركة جسده وحركة أفكاره وعواطفه .. وبذلك يلبي الإنسان احتياجات « أنا » .. يتحرك من أجل أن يحصل على الرزق « لانا » .. يفكر من أجل أن يحل مشاكل « أنا » يخفق قلبه بحب إنسان آخر مليئاً باحتياجات « أنا » العاطفية .. يظل الإنسان هكذا حتى يموت .. وهنا تنتهي « أنا » بكل مكوناتها المادية والنفسية وتنقل إلى عالم آخر ..

حالة صاحبنا اسمها « إختلال الأنية » .. أي أن هناك خلل أصاب « أنا » .. نفسه أصبحت في جانب وجسده أصبح في جانب

آخر .. تعالوا نتصوره وهو يقول « أنا » .. إذا قالها فماذا يقصد بها إذن ؟ .. ولذا يشعر بالاندهاش .. بالاغتراب .. لا يشعر أن هذه هي يده .. لا يشعر أن هذا هو جسده .. لا يشعر أن هذه هي أفكاره .. لا يشعر أن هذه هي عواطفه .. لا يشعر أن هذه هي ذكرياته .. أي لا يشعر أن هذا الماضي يخصه أو أنه عاشه ..

ما أفظعها من أحاسيس .. إنها تأتي فجأة مثل النوبة الصرعية أو مثلما ينفجر أحد شرايين المخ فجأة . تماماً مثلما تحرك مفتاح النور ، فيظلم المكان في أقل من جزء من الثانية ..

« اختلال الأنية » يحدث كعرض في مرض الاكتئاب، يحدث أيضاً في بعض حالات الوسواس القهري .. يحدث مع القلق الشديد .. يحدث مع حالات الإجهاد الشديد .. ومع الضغوط النفسية الشديدة حين تحاصر المشاكل الإنسان من كل جانب ولا يملك لها حلاً ..

بعض الناس مشاكلهم متعددة . وبعض هذه المشاكل لا حل لها .. بعض الناس يعيشون محاصرين ، وكل الطرق أمامهم مسدودة كالذي اشتعلت به السفينة وهو في وسط المحيط ولا يجيد السباحة ..

قد يُصاب الإنسان « باختلال الأنية » وهو في فترة النقاهة من مرض عضوي ..

وقد يُصاب الإنسان بهذه الحالة بدون سبب واضح .. أي بدون وجود مشاكل وبدون وجود مرض نفسي أو عقلي .. هي أكثر انتشاراً في النساء وخاصة صغيرات السن ..

وكما تأتي الحالة فجأة فإنها قد تذهب فجأة مثلما تحرك مفتاح
النور فيضاء المكان وكأن شيئاً لم يكن ، ويلتقي الإنسان مع نفسه
وتكون فرحته عارمة . . إحساس يشابه إحساس من يلتقي بحبيبه
بعد فراق طويل . . فيعانق نفسه . . يسعد الجسد بعودة
النفس . . وتسعد النفس بالجسد الذي عاشت داخل خلاياه منذ
لحظة الميلاد الأولى . .

إنها النعمة التي لا يدركها الإنسان إلا حين يفتقدها . . وما
أجمل أن يظل الإنسان معانقاً نفسه . .

الفصل الثاني

إِخْتِلَالُ الْوَاقِعِ
عِنْدَ مَا يَنْتَلِعُ الْخَرْقُ رُضَ الشَّمْسِ

يقول إنسان يتألم :

أشعر بالانقباض حين تغيب الشمس .. لعل هذا الإحساس
يرجع إلى طفولتي حين كنت أشاهد قرص الشمس يهبط في البحر
تدريجياً حتى تختفي ، فأظن أنها غرقت ولن تعود ثانية ..

يصبغ الاكتئاب مشاعري حين يسيطر الضباب على السماء
فيكتسي الوجود بلون قاتم غير محدد .. هذا اللون يجعل الأشياء
تبدو غريبة في عيني .. وهكذا تفعل معي شبرة صباح الشتاء ..

أقلق من كل شيء يحجب النور .. فأنا أحب أن أرى عالمي
واضحاً منيراً .. أحب أن أراه حقيقياً .. أن يظل إدراكي له
ثابتاً ، فذلك يبعث الطمأنينة إلى نفسي .. فالحقيقة والنور
متلازمان .. والمعنى هنا هو الصدق .. صدق ما ترى وما
تسمع .. صدق الناس والأشياء .. وما أسوأ أن يكذب عليك
إنسان .. وما أفظع أن يكذب عليك عالمك الذي تعيش فيه ..
عالمك الذي تدركه بأصابعك وأنفك وعينك وأذنك .. عالمك
الذي اعتدته وألفته .. عالمك الثابت المستقر الذي ارتبط بسنوات
عمرك .. إرتبط بعواطفك وأفكارك .. ماذا يحدث لو وجدته
مختلفاً .. ماذا يحدث لو اختفى وراء لون آخر ليوحي لك أنه ليس
عالمك الذي تعرفه .. ماذا يحدث لو أصبح ينقل إليك معنى

مختلفاً .. ألن تشعر حينئذ بالخوف والرهبة ..؟ هذه هي
حالتي .. كيف أصفها وبماذا أسميها ..؟

الأشياء تبدو أمامي غير حقيقية .. الناس والأماكن
والكلمات .. المعاني والأفكار والمشاعر .. تغيير ما شمل كل
عالمي .. كأني جديد عليه أو وكأنه جديد عليّ ..

أحس كأني مفلوظ .. مطرود .. غريب .. أنظر إلى
صديقي .. صديق عمري .. فأندesh له .. من هذا
الإنسان ..؟ إنه صديقي .. ماذا تعني كلمة صديقي ..؟ تعني
الحب وعشرة العمر .. شيء غريب .. هذا الشخص بيني وبينه
حب !! هذا الشخص أعرفه من قبل !! من قال هذا ؟ عيناى
تؤكد أن ذلك وذاكرتي تسعفني بكل لحظات عمري معه ..

لا .. لا .. إن هذا غير حقيقي .. هو يبدو غريباً عني
الآن .. يجلس أمامي وأشعر أنه بعيد جداً .. آلاف من الأميال
تفصل بيننا .. حتى صوته يبدو وكأنه قادم من بعيد .. صوته له
وقع غريب على أذني .. صورته أراها أمامي وقد غشاها
الضباب ..

إنه يحدثني بسود .. ولكني أندesh لهذا الود .. يحدثني في
موضوع يخص كلانا ويثبت ارتباطنا بصلة ما .. ولكني أندesh
لكلماته .. أعرف عم يتحدث .. ولكني أندesh للموضوع
ذاته .. أشعر كأنه يتحدث عن أشياء غريبة .. أشياء غامضة ..

ومأساتي لم تتوقف عند حد صديقي .. نفس المشكلة أشعر بها
مع زملائي الذين أراهم كل يوم من عشر سنوات .. والأماكن
أيضاً .. هذا الشارع أعبر فيه منذ طفولتي .. هو جزء مني ..

جزء من تفكيري ووجداني فأنا أحب الأماكن مثل حيي
للإنسان .. أشعر بالآلفة معها وأصادقها .. ولذا أستطيع أن أعبر
فيها وأنا مغمض العينين ..

اليوم أرى شارعى غريباً عني .. أندھش له .. أندھش
لفكرة أنني ولدت وعشت فيه .. يبدو لي أنني أعبر فيه لأول مرة في
حياتي .. هل هذا معقول .. ؟ إنني أدرك الآن أنني أعرف كل
شيء فيه .. ورغم ذلك فإنه يبدو غريباً وأندھش لوجودي فيه ..
البيت .. والشارع .. والصديق .. والحبيب .. كل
شيء .. كل شيء يبدو غير حقيقي ..

أضغط على رأسي .. أهزه .. أشعر بعجزتي .. عيناوي
وأذناوي لا تسعفاني .. يداي أريد أن ألصقهما بأي شيء لأحسه ..
ولكنهما عاجزتا الإحساس .. ليس لعيب في عيني وأذني ويدي ..
ولكن لأن الناس والأشياء تبدو مختلفة فعلاً ، تقطعت أوصالي بكل
شيء .. نزلت البئر وأنا مطمئن فخذلوني وقطعوا الحبل .. فصرت
وحيداً أنادي وما من مجيب .. أصواتهم أسمعها كضحكات هازئة
متشفية ..

الآن أدركت وبعمق إحساس سيدنا يوسف حين تعرض لغدر
أشقائه .. لعله أصيب وقتها بتلك الحالة التي تكاد تفتك بقلبي
وعقلي .. لعله شعر وقتها بالاندھاش الذي قاده إلى الألم
والحزن .. لعله حين هوى في البئر شعر بالاغتراب عن هذا
العالم .. كل شيء أمامه بدا غريباً معتماً . ظلام بثره كضباب سيائي
الذي جعل كل شيء يبدو لعيني غريباً مختلفاً ..

إنه نفس الإحساس الذي يداھمك حين تنتقل إلى بلدٍ بعيد لا

تعرف ناسه ولا تعرف لغتهم .. وهذا معناه أنه لا توجد عاطفة
بينك وبينهم .. تلك العاطفة التي تتشكل بحوار العقل
والقلب .. تلك العاطفة التي تجسد احتياجك لهم واحتياجهم
لك .. تلك العاطفة التي تنشأ بالعشرة لتخلق الألفة .. والألفة
هي الحب والأمان .. الألفة هي رصيد العمر .. لا تستطيع أن
تخطو أولى خطوات يومك بدونها .. الآن أدركت معنى أن يقول
إنسان أن سنين عمره مضت بلا معنى .. إنه يعني أنه عاش
غريباً .. أنه حُرِم من الاقتراب والتواصل .. أنه عاش شتاء دائماً
فأحاط به الصقيع .. صقيع الفكر وصقيع الوجدان ..

أنا أحبك معناها أنا أعرفك .. أنا أحبك معناها أنني حين
أنظر إلى عينيك أرى سنين عمري معك .. أشعر أن تلاقى عينانا
في هذه اللحظة هو تكثيف لكل لحظات عمرنا الذي عشناه معاً ..
ونحن نُمضي في الشارع تلتقي عيوننا بالعشرات من الأعين ..
نراهم ويسروننا .. ونساهم في اللحظة التالية .. إنها العيون
الغريبة التي لا تحمل أي رصيد من خبرات سابقة مشتركة ..

أنا أحبك معناها أن كلماتك التي تتحرك بها شفتاك تبعث
الحركة في تفكيري ووجداني فأشعر بأنني حي وأن حياتي لها معنى
لأن كلماتك تستمد معناها من قاموس إشتراكنا في وضعه ويحوي
رموزاً توصلنا إلى معناها خلال سنوات عمرنا المشترك ..

أنا الآن أرى وأسمع ولكني لا أفهم .. فلا شيء يربطني بمن
أراهم وكلماتهم غريبة على أذني رغم أنني أسمعها بوضوح ..
إفتقدت الألفة مع الناس والأشياء .. ولهذا فإنني أشعر بالخوف ..
أشعر بالخطر يتهددني من كل جانب ..

أنا خائف يا طبيب .. فهل أجِدُ عندك المساعدة .. ؟ ..

يقول الطبيب :

حالتك يا صديقي يُطلق عليها الطب النفسي إسم « إختلال الواقع » ..

وواقعنا يا إنسان لا تدركه - كما قد تظن - بعينيك وأذنيك وأصابعك .. عالمك تدركه بقلبك .. بمشاعرك .. إنها العاطفة التي تنشأ بينك وبين كل ما يحيط بك من بشر ونبات وحيوان وجماد .. أنت لا تستطيع أن تعيش في حالة حياد عاطفي مع الوجود من حولك .. الحياد الفكري ممكن إلى حدود . ولكن الحياد الوجداني مستحيل .. هذا الواقع يتشكل في مخك من خلال حواسك .. بعد ذلك ينتهي دور حواسك ، وتصبح مشدوداً لهذا الواقع بوجدانك .. حبال متينة نسيجها من المشاعر .. وتتحرك وتجري وتطير وهذه الجبال موصولة .. فهي التي تساعدك على الحركة .. فإذا تقطعت أحسست بالضياع .. أحسست بالاغتراب الذي يخلق الخوف .. كالطفل حين يفقد أمه وسط الزحام .. ما أسوأه من إحساس .. تصبح كل الكلمات جوفاء بلا معنى .. تصبح اللمسات باردة بلا إحساس .. تفقد حاسة الشم والتذوق .. تهرع من مكان إلى مكان .. تدقق النظر وترهف السمع .. تبحث عن يد تشعر بدفئها .. يد توصل لك الإحساس بالاعتراف .. تشعر بعطش الأرض الجذباء للمطر .. إنه العطش لإحساس الألفة الذي افتقدته .. تظن أن كل شيء من حولك ينكرك .. يدفعك بعيداً عنه فتفقد إحساسك بالانتماء .. وهنا يتأكد أخطر وأهم الأحاسيس في حياة الإنسان .. الإحساس بالانتماء .. الانتماء إلى نسيج الكون .. الإحساس بأنك متلاحم

مع كل شيء من حولك .. متلاحم مع صديق وحييب .. متلاحم
مع المكان والزمان ..

ما أتعس الإنسان إذا كان لوحده .. ما أقسى الطلاق بينه
وبين العالم ..

لا حياة للإنسان بدون قلبه

نحدث حالة « إختلال الواقع » في مرض الاكتئاب ..
والاكتئاب هو الضباب الذي يحجب نور السماء .. الاكتئاب هو
البحر الذي يتلعق قرص الشمس ..

نحدث حالة « إختلال الواقع » في بعض حالات الصرع ..
والصرع هو خلل كهربائي يعوق نشاط المخ في لحظات ، ويعوق
ارتباط أجزائه وتواصلها كنسيج واحد .. بؤرة في المخ يصدر منها
في لحظات نشاط كهربائي غير سوي في منطقة مسؤولة عن
الإحساس بالارتباط مع عالمنا الخارجي ..

نحدث حالة « إختلال الواقع » مع التعرض للإجهاد
الشديد .. الإجهاد الجسدي والإجهاد النفسي .. الضغوط ..
المفاجآت القاسية غير المتوقعة التي تنزل على رأس الإنسان
كالصاعقة ..

ما أبأس الإنسان وحيداً .. ما أشد إحتياجه لعواطف
وتعاطف الناس .. إنها الألفة حتى مع الجهاد التي تحقق للإنسان
معنى لوجوده ..

الفصل الثالث

«الرؤية السابقة»

الانسان يُعِيشُ مَرَّتَيْنِ !

يقول إنسان يتألم :

هذا المكان رأيته من قبل .. هذا يقيني الذي لا يحتاج إلى تأكيد .. ليست هذه هي المرة الأولى التي أراه فيها .. هذا الجدار راسخ في ذاكرتي .. هذا المنعطف عبرته من قبل .. أستطيع أن أجد طريقي في كل أرجاء المكان دون الحاجة إلى مرشد .. إحساس بالآلفة تجاه كل ركن نابح من معرفة سابقة .. إنه نفس الإحساس الذي تشعر به حين تفضل الطريق ، فتمشي في شارع لا تعرفه ، وتظل تدور حول نفسك ، وفجأة تجدك في طريق تعرفه يقودك إلى المكان الصحيح .. الإحساس هنا بالارتياح ..

إنه نفس الإحساس الذي تشعر به حين تُدعى إلى مكان ، فتجد نفسك واقفاً بين مجموعة من الغرباء فتشعر بالوحشة .. وفجأة تلمح وجهاً تعرفه لإنسان صديق ، فتعبري نحوه .. تزول عنك الوحشة وتشعر بالطمأنينة ..

ما أسعد الإنسان بذاكرته التي تحتفظ له بكل خبراته السابقة .. لولاها لظل الإنسان تائهاً طوال حياته .. لولاها لما عرف الإنسان معنى الحنين . لولاها لما عرف الإنسان معنى الارتباط .. الارتباط بإنسان والارتباط بمكان .. لولاها لما عرف الإنسان معنى الولاء .. الولاء لإنسان .. الولاء لمكان .. الولاء

لأفكارٍ ومبادئ.. أنا أحبك معناها أني أعرفك .. معناها أنك
إذا ابتعدت أحن إلى رؤياك .. معناها أنني أستطيع أن أعثر عليك
بين آلاف الوجوه ..

.. ذاكرتي تؤكد لي الآن أنني زرت هذا المكان من قبل ..
ولكن الحقيقة .. الحقيقة المؤسفة أن هذه هي المرة الأولى التي أزور
فيها هذا المكان .. ولكن أحاسيسي تؤكد العكس .. وعندي
الدليل على صدق إحساسي .. وهو أنني أستطيع أن أجوب كل
أرجاء المكان دون مساعدة ، وأستطيع أن أقول لك الآن ما سوف
نراه .. هذا دليل على أن لدي معرفة مسبقة .. إن ذاكرتي تحتوي
على خبرة سابقة ..

ولكن .. ولكن الحقيقة المؤكدة والمدعمة أن هذه هي زيارتي
الأولى .. هذا معناه أن الحقيقة شيء وإحساسي شيء آخر ..
معناه أن إحساسي يخالف الحقيقة .. معناه بكل أسف أن إحساسي
زائف .. ورغم أن الألفة تزيل الوحشة إلا أنني أشعر الآن بما هو
أقسى من الوحشة .. أشعر بالخيرة وعدم الطمأنينة .. أحاسيسي
كاذبة بل محنة في الكذب لأنها ما تزال تؤكد معرفتها بالمكان ..

ولكن أحاسيسي معذورة .. فذاكرتي تمدها بمعلومات صحيحة
عن المكان .. معلومات لا يمكن أن تكون موجودة إلا من خلال
زيارة سابقة .. أهو إذن افتقاد الحكم السليم على الواقع ؟ .. إنها
حالة من الزيف .. لو أنني أفصحت عن أحاسيسي لاتهموني
بالكذب .. وأنا لست كاذباً .. فإني أعترف أنني لم أزر هذا
المكان من قبل .. ولكنني أعترف أيضاً أنني أعرف هذا المكان بكل
تفاصيله .. إنها معرفة من زاره من قبل .. أحاسيسي تقول إنني
جئت إلى هنا في زيارة سابقة ..

إذن أنا أعترف بشيئين متناقضين ..

أي انقسام على النفس هذا !! ..

أي تناقض وبلبله تعيشهما نفسي !! ..

أي حيرة مريرة أعانيها في هذه اللحظة !! ..

لمن أحكي !! ومن يسمع ومن يصدق !!

أنا نفسي أعيش حالتين .. حالة تصديق .. وحالة
تكذيب .. وكأنني اثنان في شخص واحد .. كل منهما يتهم الآخر
بالكذب، وكل منهما أيضاً يتهم نفسه بالكذب .. هل هذا
معقول ؟..

هل معقول أن تتهم إنساناً بالكذب في واقعة معينة ، وفي
نفس اللحظة تتهم نفسك أنت بالكذب ، وتؤكد صدقه هو ، ثم
تعود لتكذبه ، ثم تعود لتصدقه وهكذا ؟..

هل الكذب والصدق يجتمعان في وقتٍ واحد فيما يتعلق
بموضوع واحد .. ؟

أي خلطٍ هذا للواقع ..

ولقد تفاقم الأمر أكثر من ذلك .. الوجوه الجديدة أشعر أيضاً
أنني رأيتها من قبل .. وجه جديد أشعر بألفة قديمة معه ..
ملاحظه .. حركاته ، صوته .. ابتسامته راسخة في ذاكرتي .. أثناء
حديثي معه أستطيع أن أتنبأ بالكلمة التالية التي سينطقها ، وفعلاً
تخرج على لسانه .. وفي هذه اللحظة يقف شعر رأسي ..

في مرة حضرت محاضرة شدني إليها موضوعها الجديد ..

موضوع لم أسمع عنه من قبل .. وفي وسط المحاضرة شعرت أن كل هذا الكلام سمعته من قبل .. وفي كل ثانية كنت أردد مسبقاً الكلمة التالية التي سيقولها المحاضر .. وفعلًا كان يقولها كما توقعتها .. سيطر عليّ الخوف والاضطراب لأنني في نفس الوقت كنت واثقًا أنها المرة الأولى التي أسمع فيها هذا الكلام ..

إنها الألفة التي تبعث على الخوف .. إنني خائف يا طبيب ..
فهل أجد عندك المساعدة .. ؟

يقول الطبيب :

حالتك يسميها الطب النفسي « رؤية سابقة » أي أن ما تراه الآن رأيته من قبل .. ما تسمع سمعته من قبل .. أي أن اللحظة الحالية عشتها من قبل .. الجديد يصبح قديماً .. الغريب يصبح مألوفاً .. غير المعروف يصبح معروفاً .. إنها المعرفة التي تزيل القلق أمام المواقف الجديدة والغريبة ..

هناك حالة من القلق يشعر بها كل إنسان إزاء كل موقف جديد .. مكان جديد .. إنسان تقابله لأول مرة .. في المرة الثانية يزول القلق .. ولذلك فنحن نحب دائماً أن نزور الأماكن التي زرناها من قبل ، وذلك لنثبت أننا استطعنا أن نتغلب على قلقنا .. إنه انتصار الإنسان على قلقه .. إنتصار الإنسان على خوفه الداخلي من الجديد المجهول الذي لا نعرف ماذا نجنيء لنا ..

تزرور بلداً لثاني مرة .. يدعوك أهله لترى أماكن جديدة لم ترها في زيارتك الأولى .. فتطلب أن تزرور في البداية نفس الأماكن التي زرتها في المرة السابقة .. إنه استجتماع الإحساس بالألفة التي نحتاجها في كل وقت .. الألفة هي الحب والعطمانية .. للناس

وللأشياء .. ومن خلال رصيد الألفة تستطيع أن تخطو خطوة جديدة نحو شيء جديد سرعان ما يسجل في ذاكرتك ليصبح خبرة قديمة مألوفة ..

لعل الأمر كان شاقاً في البداية على الإنسان الأول لأنه خطأ أول خطوة .. بدأ من النقطة الأولى دون رصيد سابق .. رصيده في بنك المعرفة كان صفراً .. ولكن كان عليه أن يخطوها لكي يستمر .. ولعله أُصيب حينئذٍ بمثل حالتك .. حالة « الرؤية السابقة » .. أي أن إحساسه وقتها زُيِّف له الألفة ف شعر أنه وطأ هذه الأرض قبل ذلك . وأنه التقى بحواء من قبل .. ولعله قال لها : أهلاً بك .. أين كنتِ كل هذه المدة .. لماذا فارقتي .. دائماً كنت أحن لرؤياك .. كان عوني على الاحتمال تذكيري لكل أوقاتي معك بحلوها ومرها ..

الرؤية السابقة أعانته على قلق لقائه الأول مع حواء .. أعانته على تحمل أن يطأ الأرض وحيداً وهو لا يعرف عنها شيئاً .. أعانته أن تتحرك ساقاه بالخطوة الأولى على الأرض وهو لا يعرف شياها من جنوبها .. لا يعرف أين يسير أو إلى أين يمضي وماذا يفعل .. ؟

« الرؤية السابقة » هي تزييف للواقع .. إنها خداع الأحاسيس .. خداع في صورة يقين .. إنها دفاع ضد القلق .. دفاع ضد الوحشة ..

ولهذا يُصاب بها الإنسان في حالة الإجهاد الشديد .. الإجهاد الجسدي أو الإجهاد النفسي .. حين تزيد الموم وتتكاثر المشاكل .. الطريف أن كل إنسان تمر به حالة « الرؤية السابقة » .. أي أنها حالة طبيعية .. ويبدو أنها تؤدي للإنسان

وظيفة نفسية .. إنها تتشله من حالة الاغتراب .. إنها تحميه من الضياع الذي يشعر به حين يكون مجهداً ومثقلاً .. إنها تربطه بالواقع حتى وإن زيفته له .. تطمئنه وتقول له : أنت تعرف كل شيء .. لقد كنت هنا من قبل .. لقد رأيت هذا الإنسان من قبل .. لقد سمعت كلامه من قبل .. إذن لا شيء جديد .. إذن لا داعي للقلق .. رصيدك غني بالمعلومات عن تلك اللحظة ..

« الرؤية السابقة » تحدث أيضاً في بعض حالات الصرع حين تكون البؤرة في الفص الصدغي .. إنها نفس البؤرة التي تسبب اختلال الأنية واختلال الواقع .. وهذا معناه أن الفص الصدغي هو المسؤول عن الإدراك .. إدراك الذات .. إدراك الحقيقة .. إدراك الواقع ..

من الفص الصدغي تمتد الحبال التي تربطنا بواقعنا الحقيقي .. فإذا أصيب بالخلل اللحظي نتيجة لبؤرة اختل هذا الواقع في تلك اللحظات ..

.. وهناك تفسير فيسيولوجي لحالة « الرؤية السابقة » .. فكما هو معروف أن المخ عبارة عن كرة منقسمة إلى جزئين .. نصف كرة أيسر ونصف كرة أيمن .. الطبيعي أن يعمل النصفان بتنسيق كامل .. في حالة الرؤية السابقة .. فإن أحد النصفين يستقبل الواقع الخارجي قبل النصف الآخر ويخزنه في الذاكرة .. بعدها - بأقل من أجزاء من الثانية - يستقبل النصف الآخر نفس الواقع .. في هذه الحالة يكون واقعاً قديماً لأنه قد تم استقباله وتخزينه فعلاً .. ولهذا يشعر الإنسان أنه قد عاش من قبل هذه اللحظة .. وهو إحساس صادق .. لأن أحد نصفي المخ عاش اللحظة قبل النصف الآخر .. في هذه الحالة يكون الإنسان قد عاش مرتين ..

الفصل الرابع

مَخَافُ "اِخْتِلَالِ الشَّكْلِ"
وَتَتَوَقَّفُ الْحَيَاةُ.. عِنْدَ هَذِهِ الْمَشْكَلَةِ

قال لي إنسان يتألم :

لا أفهم لماذا أرسلني جراح التجميل إليك ..

طلب مني أن أرى طبيباً نفسياً قبل أن يوافق على إجراء جراحة التجميل في وجهي .. وحين رفضت زيارتك هددني بعدم إجراء الجراحة .. أجيء إليك وأنا غير مقتنع .. موافقته على إجراء الجراحة مرهونة بموافقتك ، وأنا لا أدري ما علاقة الطب النفسي بمشكلة أنفي ..

تسألني عن مشكلتي !! وأنا أجيبك بأن مشكلتي ليست لها علاقة بتخصصك .. إهتماماتك هي مشاكل النفس ، وأنا مشكلتي في أنفي .. فكما ترى فإن أنفي كبير .. وهناك عدم تناسق بين حجم أنفي وحجم وجهي .. ولذا فأنا أريد جراحة لتصغير حجم الأنف ..

جراح التجميل غير مقتنع .. يؤكد لي أن حجم أنفي طبيعي وأن وجهي متناسق وأنه لا ضرورة للجراحة .. وحين واجه إصراري حولني إليك .. وأنا أريد حكمك العادل .. أنظر إلى وجهي .. أنظر إلى هذا الأنف الغليظ المتضخم الذي التهم نصف مساحة وجهي .. أنظر كيف أبدو دميماً قبيحاً .. أنت تجاملني ولا تريد أن تظهر اشمئزازك من قبح وجهي .. ولكن هذا

الاشمئزاز أراه في عيون كل الناس.. في كل مكان أذهب إليه أرى كل العيون تعلقت بوجهي .. أدير وجهي فتفاجئني نظراتهم من اتجاه آخر .. أصد نظراتهم برفع يدي لتحجب أنفي وأسفل وجهي .. فتتحول نظراتهم إلى سخرية .. أهرع إلى أماكن لا يعرفني فيها أحد . ولكن من اللحظة الأولى يكشفون مدى قبح وجهي .. لم أعد أحتمل .. حياتي أصبحت جحيماً .. لازمني الشعور بالكآبة .. توقفت عن دراستي .. لم أعد أستطيع التركيز .. لن أفعل أي شيء في حياتي إلا بعد أن تجرؤوا لي الجراحة ..

الجراحة أو الموت .. الموت أهون من أن أعيش قبيح الوجه .. الموت أهون من نظرات الاشمئزاز والسخرية .. الحياة لم يعد لها طعم .. لم أعد أستمتع بأي شيء .. ما جدوى حياة تعيشها بوجه قبيح ؟ ما معنى حياة تعيشها وأنت محاصر بالعيون ؟ لقد فقدت قدرتي على رؤية وجوه الناس .. كل الوجوه تحولت إلى عيون .. صدقني إن الناس تحولوا إلى عيون .. أمامي وخلفي وعلى كل جانب .. عيون .. عيون ..

وحين أقرر الهروب وأعتزل الناس في بيتي ، تحاصرني عيناى .. لا أترك المرأة لحظة .. لا أستطيع مقاومة الابتعاد عن المرأة .. ثمة مرآة في كل مكان في البيت .. وفي جيبى أيضاً مرآة .. وحين تجهد عيناى أتحسس أنفي بيدي .. أصابعي أصبحت قادرة على الرؤية .. بل إنني أستطيع أن أرى أنفي وأنا مغمض العينين .. أراه غليظاً منتفخاً متوسطاً وجهاً أصبح كربه الطلعة ..

أموت غيظاً وحنقاً حين تؤكد لي أمي أن أنفي طبيعي بل إنه

صغير الحجم .. لعلها ملت من كثرة سؤالي .. حين أراها أمامي
أطلب منها أن تنظر إلى وجهي وأن تقول لي كم يبدو مشوهاً بهذا
الأنف العجيب ! .. !

أصدقائي أيضاً يؤيدون كلام أمي .. إنهم يرون أن أنفي
متناسق تماماً مع وجهي .. يا لهم من كاذبين .. ذهبت إلى أكثر
من جراح تجميل .. رفضوا جميعاً إجراء العملية .. يرونه أنفاً
طبيعياً .. لا شك أنهم خائفون من نتائج العملية ولهذا
يكذبون .. آخر جراح أرسلني إليك .. وأنا الآن أطلب رأيك ..
إذا لم تكتب تقريراً بالموافقة على إجراء الجراحة فلن يكون أمامي
إلا أحد أمرين : إما أن أحاول أن أجري الجراحة بنفسني أو أن
أقتل نفسي ..

إذا كنت حقاً طبيياً نفسياً فارحمني .. أرجو منك أن تقدر مدى
عذابي .. أريد أن أشعر أنني طبيعي مثل كل الناس .. أريد أن أرضي
عن وجهي .. أريد أن أحب وجهي .. إنني أكره هذا الوجه ..
وأصبحت أكره صاحبه .. هل تفهم معنى أن تكره جزءاً من
جسدك ؟ هل تفهم معنى أن تكره نفسك ؟ هل تفهم معنى أن
ترفع رأسك إلى السماء في كل وقت غاضباً متسائلاً : لماذا خلقت
هكذا .. لماذا أنا بالذات .. أي ذنب اقترفته حتى أستحق كل هذا
العذاب ؟

هل تقبل أن تعيش مع إنسان تكرهه ؟ ما بالك إذن أن
تكون كارهاً لنفسك .. كيف تعيش مع نفسك وأنت تكرهها ..
كيف يعيش إنسان وهو رافضُ لجزء من جسده ؟ ..

لكي يقبل إنسان أن يستمر في الحياة لا بد أن يكون راضياً
عن جسده الذي يعيش ويتحرك به .. قد تقول لي كما قال غيرك
من قبل إن روح الإنسان أهم من شكله .. ولكنني أختلف معك
ومع كل الناس .. المهم في البداية هو الشكل .. بشكلك تقرب
من الناس ويقربون منك وبذلك تنشأ معهم علاقة .. الناس
يقبلون أو يرفضون شكلك أولاً .. فإذا رفضوا شكلك رفضوا كل
شيء فيك .. وإلا لماذا خلق الله لنا عيوناً ؟ خلقها لنا لنرى
الشكل .. لنرى الجسد .. خلق لنا الأذنين لنسمع الأصوات
ونقول إن هذا صوت جميل وهذا صوت قبيح .. إنك تضع
أصابعك في أذنيك لتحميها من الصوت القبيح .. وكذلك تفعل
العيون حين ترى منظرًا قبيحاً ..

سوف تتحمل مسؤولية موتي إذا لم تكتب لي التقرير
بالموافقة ..

يقول الطبيب :

حاول أن تسمعني قبل أن أكتب لك التقرير .. ولا تحاول أن
تقاطعني حتى وإن لم تتفق معي .. فأنا أعرف مقدماً أنك لن
تقتنع .. فالمشكلة أنه لا يوجد عندك إستبصار .. أي أنك غير
مستبصر بطبيعة حالتك وأصلها .. لو كان عندك استبصار لاقتنعت
بكلام أمك وأصدقائك وبكلام جراحي التجميل .. أنت تراهم
جميعاً كاذبين لأنهم يرون أنفك طبيعياً .. إذن فأنت ترى أنفك
بشكل مختلف .. كلهم وأنا معهم متفقون على شيء واحد ، وهو
أن أنفك طبيعي .. فهذه هي المشكلة .. والسبب فيها أنك لا
ترى أنفك بعينيك ، وإنما تراه بمخك الذي أصابه الاضطراب ..
لو كنت تراه بعينيك لرأيتَه طبيعياً مثلما نراه نحن .. أنت تعاني

من حالة نفسية اسمها « إختلال الشكل » ..

والعرض الأساسي في هذا المرض هو أن فكرة خاطئة تُسيطر عليك وتقتنع بها اقتناعاً راسخاً .. فكرة تتعلق بشكلك .. أي تتعلق بجسدك .. ترى أن جزءاً منه له شكل غير طبيعي .. أي أنه إحساس بالقبح .. أنت وحدك ترى ذلك .. ولذا نقول عنها « فكرة خاطئة » لأن أحداً لا يُشاركك فيها .. ومهما حاولوا إقناعك بعدم صحتها فلن تقتنع .. تصديقك للفكرة راسخ .. بعد ذلك تشعر أن الآخرين يلاحظون هذا القبح .. ولذلك يُسيطر عليك الإحساس بالكآبة .. لدمامتك ولأن الناس يلاحقونك بنظراتهم ..

وهناك كثيرون يعانون من مثل حالتك ، وكلٌ يختار جزءاً يشكو منه .. الشفاه الغليظة أو الشفاه الرقيقة .. الذقن المدببة أو العريضة أو الطويلة أو القصيرة .. الحواجب المرتفعة أو المنخفضة أو المنفرجة .. أحدهم يرى أن يده اليمنى أقصر من اليد اليسرى، أو أن له رجلاً أطول من رجل .. أو أن له ذراعاً أغلظ من ذراع .. فأقوم بإحضار مقياس وأثبت له التساوي بين يديه أو ذراعيه أو ساقيه .. ولكنه يكذب المقياس .. ويكذب عيون كل الناس بما فيهم الأطباء المحايدون .. لا يصدق إلا عينيه .. يمد يده أمامي على المكتب ويطلب مني أن أنظر بإمعان .. فإذا لم أوافقته اتهمني إما بالكذب أو بعدم الدقة في الملاحظة .. وجميعهم يطالبون بجراحة تجميلية لإصلاح القبح ..

أعقد الحالات حين تكون المشكلة متعلقة بالأعضاء التناسلية .. أي يرى الخلل في شكل هذه الأعضاء .. ويُطالب أيضاً بجراحة لإصلاح هذا التشوه المزعوم .. وأيضاً يهدد مثلك

بأنه سيقوم بإجراء الجراحة بنفسه لنفسه ..

وتتوقف الحياة عند هذه المشكلة .. تصبح قضيته ليل نهار ..
ينام ويصحو على الفكرة المسيطرة .. يهجر عمله أو دراسته ..
يخرج من عيادة طبيب إلى طبيب آخر .. يلاحق أفراد أسرته أو
أصدقاءه بالأسئلة .. ونادراً ما يدرك أحد أن هناك مشكلة
نفسية ..

.. في بعض الحالات قد يكون هناك اختلاف ضئيل لا يذكر
أو لا يلحظ في حجم أو شكل جزء من جسمه . ولكن حجم
انشغاله لا يتناسب مع هذا الخلل .. فمعظم الناس لديهم عيوب
في الشكل .. وليس كل الناس يتمتعون بجمال الشكل أو بالتناسق
الكامل أو بالجاذبية .. بل إن بعض الناس يكون حظهم في الشكل
متواضعاً إلى حد كبير .. ولكن كل إنسان طبيعي يألف شكله
ويقبله .. كل إنسان راضٍ عن شكله مهما كان هذا الشكل ..
كل إنسان يحب شكله ويجد من يحبونه بشكله هذا ..

إذا تطلع إنسان إلى المرأة فإنه لا يتفحص تفاصيل وجهه ..
لا ينظر إلى كل جزء على حدة لا ينظر إلى النسب بين مكونات
وجهه .. إنه يرى وجهه وحدة واحدة .. يراه ككل وليس كأجزاء
متفرقة .. وفي الحقيقة لا يرى وجهه فقط وإنما يرى نفسه
ككل .. يرى وجهه مرتبطاً بجسده حتى وإن لم يظهر جسده في
المرأة .. يرى وجهه مرتبطاً بمعنى اللحظة التي يعيشها ، كما يراه
مرتبطاً بمعنى كل اللحظات السابقة في عمره .. يرى وجهه مرتبطاً
بكل عمره .. بمعنى أنه يرى وجوده كإنسان ..

والإنسان في حقيقته جسد ونفس ملتزمان أو ذائبان في كيان أو

تكوين واحد . . والنفس هي الفكر والعاطفة . . ومن تفاعل هذا الكيان مع اللحظة ينشق المعنى . . والمعنى هو تأكيد للحياة والوجود . . فالإنسان يدرك حياته ويدرك وجوده من خلال المعنى . . هذه هي قضيته الأولى . . لذا فهو حين ينظر إلى المرأة فإن إدراكه يصل إلى أبعد من الأنف والشفتين والذقن والحاجبين . . إنه يدرك معنى وجوده من كل الوجه واتصاله ببقية جسده والتحامه مع نفسه . .

إذن لا يوجد إدراك منفصل للجسد . . كما لا يوجد إدراك منفصل للنفس . . بل هناك إدراك للإنسان . . وليس إدراكاً مجرداً . . بل هو إدراك للمعنى . . معنى اللحظة . . واللحظة متصلة بملايين اللحظات السابقة . . ولأنه عاش كل لحظات عمره بكل هذا الكيان المائل أمامه في المرأة (جسداً ونفساً) لذلك تكون هناك ألفة وعجة مع هذا الكيان . . ألفة وعجة تكوّننا خلال رحلة العمر منذ أن وعى أن له جسداً ونفساً . . ولذا فإنه إذا كان أنفه كبيراً حقاً فإنه يراه كبيراً وليس غريباً كما أنه لا يستطيع أن يرفض هذا الأنف الكبير . . كما أنه لا يطلب تغييره أو تصغيره . . بل إن الفكرة تفرعه . . فهذا الأنف الكبير بدأ الرحلة مع كل هذا الكيان (جسداً ونفساً) فتشأ الانسجام وحدثت الألفة فذاب مع الكيان . . والقبول هنا للكيان ككل . . ولا يمكن أن يقبل بعض ويرفض بعض . . ولذلك فهو يراه أنفاً كبيراً ولكن لا يدركه كبيراً . . والفرق كبير بين الرؤية والإدراك . . الرؤية هي شيء مجرد يتم من طريق العينين . . أما الإدراك فهو المعنى . . الإحساس . .

والمعنى حالة عقلية داخلية تتم من طريق الفكر والوجدان . .

إذن حالتك هي خلل في الإدراك نشأ عن اضطراب الفكر والوجدان . .

تبدأ عادة الحالة في سن المراهقة أو بعدها وخاصة بعد حدوث التغيرات الفسيولوجية المتلاحقة في فترة المراهقة . . هذه التغيرات تكون مفاجئة وسريعة ومتلاحقة ومرتبطة بالجنس ، ودور الإنسان في المجتمع وعلاقته بالجنس الآخر . . موقف المجتمع نفسه يتغير تجاه المراهق . . وبذلك يتعرض لهزة عنيفة ، وخاصة أن النمو الجسدي يسبق النمو النفسي في تلك المرحلة من العمر . .

الحالة تبدأ تدريجياً وقد يسبقها أو يصاحب بدايتها اختلال الأنثى واختلال الواقع . . الحالة عادة تصيب مرتفعي الذكاء . . تصيب الانطوائي الخجول الحساس المحب للتأمل ، وخاصة التأمل لذاته ، من ليس له اهتمامات إجتماعية ، فهو منصرف لنفسه ناشداً الكمال . . الكمال في مظهره وأيضاً في دراسته أو في عمله . . وقد يكون موسوساً دقيقاً وأيضاً متردداً . . المشكلة في الإصرار على الجراحة . . وإذا أخطأ الجراح ووافق المريض وأجرى له الجراحة التي يريد ، فإن الحالة تسوء أكثر . . فالجراحة قد غيرت في شكل العضو ولكنها لم تغير في إدراك المريض . . فلذا فإن المريض يعود ويطلب بجراحة أخرى . . وربما يُطالب بجراحة لتعيد الوضع الأول الذي كان عليه . . وذلك يؤكد غياب الاستبصار الناشئ عن خلل الإدراك ، نتيجة لاضطراب التفكير والوجدان . .

هذه الحالة قد تأتي مستقلة ، تعتبر مرضاً مستقلاً . . وقد تكون مجرد عرض لمرض آخر ، وخاصة مرض الفصام « الشيزوفرنيا » . .

وكما أن الإنسان يقبل شكله كما هو ، فإنه يدرك ويقبل الآخرين بنفس الطريقة . . الإنسان يقبل ويدرك إنساناً آخر كمعنى مرتبط بمعنى وجوده هو نفسه . . لذا فإن مشاعر الحب والكرهية لا تعتمد إطلاقاً على الشكل . . حتى في الحالات التي يشعر فيها إنسان أنه أحب إنساناً آخر من أول نظرة . . فإن مشاعر الحب هذه ليست مرتبطة بالشكل . . ولكن الذي حدث أن هذا الشكل ارتبط بمعنى محب مخزن في ذاكرته . . وحين رأى هذا الشكل ثارت لديه مشاعر الحب المخزنة ، والمرتبطة بهذا المعنى المرتبط بهذا الشكل . . أنا أحبك هنا معناها أنني حين رأيتك أدركت المعنى الصادر عنك . . معنى أحبيته قبل أن أراك . . وجئت أنت فجسدت هذا المعنى . .



قالت له في دلال غاضب :

- إنك لم تلحظ فستاني الجديد رغم أنني أحرص أن تكون عيناك أول من يرى كل فستان جديد أشتريه . .

قال بابتسامة حانية : حقيقة لم أره ولكنني أدركت معناه . .

قالت باستغراب : وهل للفساتين معاني .

قال : بكل تأكيد . . فأنت التي اخترته بإحساسك حين وجدته ملائماً متناسقاً جميلاً على جسدي . . وحين لبسته تحول إلى معنى جميل لم يكن ليكتسبه لو رأيته منفصلاً عنك . .

سألته : وما المعنى الذي يجسده فستاني . . ؟

أجاب : المعنى هو جمال إحساسك . .

الفصل الخامس

الرؤية الشائنة للذات
وجهاً لوجه مع المهاجرين في السماء!

ظهرت المذبة على شاشة التلفزيون تعلن للمشاهدين توقعات الأرصاد الجوية لمزيد من التدهور في الأحوال الجوية .. وتحذيرهم من مغادرة منازلهم إلا للضرورة القصوى ..

مد يده بفتور ليفلق الجهاز ، ويتجول بلا هدف بين حجرات شقته الصغيرة التي يعيش فيها وحيداً ..

وصلته عبر النوافذ المغلقة بإحكام أصوات فرقعات صادرة من السماء تبشر بهجوم وشيك على أهل الأرض جميعاً .. أعقبها خبطات عشوائية عنيفة على نوافذه ، وكأن أيادي خارجية تريد أن تفتحها عنوة .. فراجع إلى الورا خشية أن تستجيب ، ويجد نفسه وجهاً لوجه مع المهاجمين من السماء ، وشعر بحسد شديد لأهل القبور ، فهم في مأمن من هذه الاعتداءات الوحشية .. وتصور نفسه هيكلاً عظيماً يرقد في قبر لا يرى ولا يسمع ولا يشعر بما يدور حوله ، بينما روحه طليقة بعد أن تحررت من الجسد ، وتستطيع أن تحلق في السماء في مستوى أعلى من الأخطار الهابطة على الأرض ..

قرر أن يخرج إلى الشارع رغم التحذيرات .. الخروج إلى الخطر أهون من توقعه وانتظاره .. أزعجه وأخافه محاولات الرياح المستميتة لتفتح عليه نوافذه وأبوابه ..

أخفى جسده داخل بالطوسميك بلا ملامح ، روعي في

صناعته أن يجمي صاحبه من البرد والأمطار دون الاهتمام
بالاتعبارات الجمالية . . وأسقط فوق رأسه طاقة خاصة ذات
جانين ، أحاطت بجانبي وجهه وأسفل ذقنه ، فاختفت كل ملامحه
إلا عينيه . . وقبل أن يدلف إلى الخارج وبدون قصد ، شاهد
نفسه في مرآة تقف بجوار الباب فلم يتعرف إلا على ملابسه . .

إختفت الأحياء من الشارع ، وسيطر ظلام هبط مبكراً عن
موعدته يتراجع لثوانٍ أمام ومضات البرق . . . ولم ينفعه الاحتباء
بالبوت ، فالرياح تدفع بالسيول الهابطة في كل اتجاه . فقرر أن
يتوسط الشارع كجندي شجاع . .

وفجأة وجده أمامه مندساً في بالطوبلا ملامح ، وتحيط برأسه
ووجهه طاقة شبيهة بطاقيته . . وهمس لنفسه . . ذلك رجل شجاع
آخر أخرجه الخوف من بيته في ذلك الوقت . . وراوده خاطر سخر
منه للحظة ثم ملأه بالخوف إنه أنا . . هذا الرجل الذي يقدم
نحوي هو أنا . . وحاول أن يتشبث بالإحساس الساخر الذي
أجهض في لحظة ، ليدفع به الخوف . . ولكن خوفه كان أقوى . .

وعاد يقول لنفسه بصوتٍ انحبس تماماً : غير معقول . !
الإنسان لا يرى نفسه إلا إذا كان في مواجهة مرآة . . وأنا الآن
أمشي في وسط الشارع . . سأقوم بتجربة تثبت خطأ عيني وكذب
مشاعري . . سأخلع البطوبلا وأجرد رأسي من غطائها . . فإذا بقي
هو على حاله داخل ملابسه فسيكون شخصاً آخر . .

ورغم جحيم البرد والمطر خرج عن طاقيته أولاً ، فإذا بالرجل
أمامه يقوم بنفس الحركة ، وإذا الأمر يبدو جلياً . . إنه هو بلا أدنى
شك . . والتقت عيناهما فتجمدت قدماه ووقف مكانه . . فوقف

الرجل على غير بعيد منه .. لا مفر .. لا مفر .. وإذا كان هو أنا
فلا خوف .. كيف أخاف من أنا .. الخوف يكون من
الآخرين .. كل الناس ممكن أن يتحولوا إلى أعداء ضدي إلا
أنا .. فلا يمكن أنا أن يتحول عدواً ضد أنا .. الغريب والصديق
والقريب والبعيد قد ينقلبون عليّ إلا أنا .. لا يمكن أن ينقلب عليّ
أنا ..

حاول أن يتأمله .. ولكن الوجه بدا وكأنه يطل من وسط
ضباب .. شعر بالحيرة والحزن وتمنى الموت ، فامتلات عيناه
بالدموع ، فكادت الرؤية أن تنعدم . فرفع يده ليزيل غشاوة
عينيه .. عاد ليحلق في الرجل ، ولكنه اختفى فجأة .. ولا
يدري كيف اختفى .. أحد أمرين .. إما أنه ارتفع إلى السماء أو
هبطت به الأرض ..

عاد إلى شفته مهموماً .. وعاوده عدم التصديق واعتقد أنه
على وشك أن يفقد عقله ..

ظل طوال اليوم التالي كئيباً .. فاستغاث بالإنسانة التي
يحبها .. حزنه لا يذهب إلا حين يراها .. هي الوحيدة القادرة في
العالم كله على أن تبعث في نفسه الطمأنينة ..

وهو في طريقه إليها ظل يتلفت حوله وكأنه يبحث عنه ..
واختلطت لديه المشاعر .. وسأل نفسه : هل أبحث عنه لأراه أم
أنني أريد أن أثبت أنني كنت واهماً ..

وقرر أن يحكي لها عن تجربة الأمس السخيفة ولكنه تراجع
بمجرد أن رآها .. زال عنه كل هم بمجرد أن جلس إليها .. دفن
نفسه في وجهها وشعر بالتلاشي .. فأحكمت احتضانه بعينيها ..

وفجأة أحس أنه موجود .. فرأى كل شيء حوله يهتز بعنف ،
وكأنه زلزال أصاب المكان .. حول وجهه عن وجه حبيبته فرآه
يجلس على مقربة منه .. فمد يده متشبثاً بيد حبيبته .. وطلب منها
أن يغادرا المكان فوراً .. ويدون أن تسأله عن السبب استجابات
لطلبه .. إلتفت وراءه فلم يجده ..

مشياً معاً وطلب منها ألا تتركه فعبرت عن موافقتها بتعلقها
بذراعه .. نظر نحوها شاكراً فإذا به يمسك بذراعها الأخرى ...
ومضى ثلاثتهم بدون حديث .. أراد أن يكلمه ولكن خشي أن
تسمعه .. الآن تيقن أنه هو .. نفس الملابس .. نفس الوجه ..
نفس الحركات .. بل هو يمسك بذراعها الأخرى دون اعتراض
منها .. ولماذا تعترض فهو أنا .. أنا حبيبها الذي تعرفه منذ
سنوات .. لو كان شخصاً آخر لنفضت يدها منه ولاحتمت به .

وخطرت له أفكار غريبة .. ماذا لو خطفت شيئاً وتركته
ليمسكوا به .. ماذا لو ارتكبت جريمة قتل وهربت ليواجه هو الموت
بدلاً مني .. أليس هو أنا .. أي أنا إثنان .. فلا مانع من أن
يموت واحد ويبقى الآخر .. ماذا لو أقدمت أنا على الانتحار ..
هل سيبقى هو .. ؟ أو ماذا لو قتلته .. هل سأبقى أنا . ؟ أم
نحن صورتان لشخص واحد .. ؟ كمن ينظر في المرآة .. فإذا
اختفى الأصل اختفت الصورة ..

أحست حبيبته بأنه في حالة إعياء شديد وضعف .. فظنت به
مرضاً .. فقادته إلى بيته ، واعتنت به حتى نام .. وانسحبت في
هدوء ..

حالة غريبة ونادرة .. حالة تصيب بعض عباد الله

الأصحاء والمرضى .. الأصحاء بمعنى أنهم لا يعانون من أي مرض عقلي أو عضوي ..

فجأة يرى الإنسان نفسه أمامه .. تماماً كمن ينظر في مرآة .. ولكن في هذه الحالة لا توجد مرآة يتطلع إليها ولكنه يرى صورته أمامه .. إنسان آخر يشعر أنه هو نفسه ... نفس ملابسه .. نفس حركاته .. حركاته التي يقوم بها في نفس اللحظة .. مثلما يقلد شخص شخصاً آخر .. يمشي إذا مشى .. يقف إذا وقف .. يرفع يده فوق رأسه إذا رفعها .. قد يراه مجسداً .. وقد يراه شفافاً بلا ألوان .. قد يراه بوضوح وقد يراه وقد أحاطه ضباب .. وكأنه مصنوع من دخان ..

والأهم من الرؤية هو الإحساس .. إنه يشعر بذاته مجسدة في كيان آخر .. يشعر أنه اثنان .. وكأن صورته عن نفسه في مخه قد انفصلت وخرجت لتحتل حيزاً مكانياً .. وبدلاً من أن يرى نفسه وهو مغمض العينين فإنه يرى صورته أمامه .. تماماً كمن يقف في حجرة غطيت جدرانها وسقفها وأرضها بمرايات .. فأينما اتجه وجد صورته مجسدة أمامه .. وهو لا يشعر أنها مجرد صورة ، بل يكون لديه يقين أن الصورة لإنسان حقيقي .. وهذا الإنسان هو ذاته ..

أرسطو وصف حالة رجل كان لا يخرج إلا إذا رأى نفسه بشكل مزدوج .. إثنان أحدهما يتجه نحو الآخر ..

بعض الشعراء والكتاب وصفوا هذه الحالة كتجارب ذاتية عانوا منها وعاشوها مثل شيلي ، ودي موبسان ، وإدجر آلان ..

.. قد تظهر الحالة في بعض الأمراض العضوية ، كالصرع والصداع النصفي .. وقد تكون عرضاً في مرض الفصام ..

ولكن مريض الفصام لا يابه لهذه الظاهرة .. أو لا يشعر بالقلق حين يرى نفسه أمامه .. ويؤكد بعدم اهتمام أن هذا الشخص الذي هو ذاته يلزمه كل الوقت ويقوم بنفس حركاته .. قد تحدث حين يبدأ الإنسان في النوم .. وقد تحدث مع التوترات العاطفية العنيفة وخاصة في الشخصية النرجسية التي لا تحب أحداً إلا نفسها ..

التحليل الأعمق لهذه الحالة يكشف عن وجود رغبة في الموت ثم إعادة الميلاد .. أي أنه يريد أن يولد من جديد بعد أن يموت .. لقد قام بتخليق شخص آخر .. جسده في صورته .. أخرج هذه الصورة من مخه ووضعها في كيان متكامل .. كيان حي يتحرك .. إنها عملية ميلاد لإنسان جديد .. إنه هو الذي وُلد وبعث من جديد .. ونظراً لاستحالة وجود اثنين .. فأحدهما يجب أن يموت .. يموت القديم ويبقى الجديد .. والجديد سيبدأ صفحة جديدة .. الجديد ليست له صلة بالماضي .. الماضي سيموت بموته هو .. الماضي سيموت معه .. وبذلك ستطوى صفحة لتبدأ صفحة جديدة ..

لماذا .. ؟ لأن الماضي كئيب .. ولا بد أن الماضي مثقل بالذنوب .. الماضي مشاكل لا حل لها .. إنه الحل المستحيل لحياة أصبحت مستحيلة في ظل مشاكل يستحيل حلها ، ومتاعب يستحيل الفرار منها ، وذنوب يستحيل الخلاص منها ..

والموت هو الراحة من كل هذه الأشياء المستحيلة .. ولهذا يجب أن يطلق الرصاص على نفسه ، وبذلك يكون لا مشكلة .. كالذي يتحرر حينها تحاصره الديون ، أو كالذي يتحرر حينها يتعرض لفضيحة أو كالذي يتحرر يأساً من شفاء مرض خبيث، أو كالذي

يتحرق هرباً من الابتزاز . . أو كالذي يتحرق نخلصاً من أحاسيس
الذنب . . فلن يكون هناك ديون مُطالباً بسدادها ، ولن تؤثر فيه
الفضيحة ، ولن ينال منه المرض الخبيث ، ولن يطارده الابتزاز ،
وستتخلى عن أحاسيس الذنب . . ولكن قبل أن يموت فهناك
شخص آخر سيواصل الحياة . . إنه الخوف من الفناء الكامل . .
فالإنسان ترعبه فكرة الفناء الكامل . . فكرة أنه سيزول زوالاً دائماً
ولن يبقى منه شيء . . فكرة أنه سيمضي بلا رجعة ، وستستمر
الحياة بدونه . . وبرغم وعي الإنسان الكامل ، ويقينه أنه سيموت
بدليل أنه في كل لحظة يموت إنسان إلا أنه لا يتصور نفسه أنه
سيموت أيضاً مثل بقية الناس . . فالإنسان لديه غريزتان
متعارضتان . . غريزة الموت وغريزة الحياة . .

غريزة الموت التي قد تدفعه إلى الانتحار ، أو القيام بأعمال
فدائية ، والمخاطرة بحياته في ألعاب خطيرة ، والإهمال في صحته
بكثرة التدخين والأكل والخمور والعمل والسهر . .

وغريزة الحياة التي لا تجعله يصدق أنه سيموت . . أي أنه
سيخلد . . تجعله يتشبث بالحياة مهما بلغ به العمر ، ومهما واجهته
الصعاب . . ولولا غريزة الحياة لانتحر كل الناس . .

. . غريزة الحياة هي التي خلقت هذا الإنسان الآخر . .
ليطمئن الإنسان أنه حتى بعد أن يموت فإنه هو هو سيطر في
الحياة ، ، فها هو يرى نفسه أمامه بكل يقين . .

الفصل السادس

القدمية

ذراعهُ المبتورة عادت إلى مكانها!

بعد أن دس المفتاح في جيبه بحرص ، شد ناحيته درج مكتبه
ليؤكد أنه أحكم إغلاقه ..

نهض بدون لفظة ليغادر الحجرة .. تبعه سكرتيره الخاص
الذي حمل عنه حقيته .. شاهد تدافع الموظفين وهم يغادرون مبنى
الوزارة .. فتذكر أنه يجب أن يعود الآن إلى بيته .. تقهقر
السكرتير خطوة إلى الوراء بعد أن فتح له باب السيارة .. إنحنى
ليستقر داخلها ، ف شعر أن جسده أصبح خفيفاً .. ولم يبذل جهداً
ليدفع بنفسه إلى مقعده الخلفي .. وكأنه طار من الأرض واستقر
جالساً .. مد يده ليتناول الحقيبة من السكرتير ، ف شعر وكأن يده
أصبحت في خفة الريشة ..

ولما لم يتلق السائق أمراً بالتوجه إلى مكان معين .. تحرك
تلقائياً نحو البيت .. شعر بالفتور وعدم الرغبة في العودة إلى
بيته .. فأصدر أمراً بأن يتوجه به إلى النادي .. كاد أن يقع على
الأرض وهو ينسلخ من سيارته لولا أن أمسك السائق بإحدى
يديه ، فنصب قامته ورفع يده الأخرى إلى أعلى يريد أن يمسك
بشيء .. فأطبق على الهواء .. ف شعر وكأنه يسبح تحت الماء ..

تقدم دون أن يشعر أن له ساقين تتحركان .. ووجد نفسه
وقد جلس على كرسیه المعتاد في صالون النادي الفخم ..

عبر به صديق محيياً وفوجيء بيده تعود إلى جانبه بعد أن رفعها ليرد نحية صديقه .. وعجب كيف رفعها وأنزلها دون أن يراها أو يشعر بها ..

وفي إنتظار فنجان القهوة الذي أمر به ، دس يده في جيبه ليخرج علبة سجائره .. خرجت العلبة من جيبه ورأها تتحرك حتى استقرت أمام عينيه دون أن يرى يداً تحملها .. وتذكر أنه رأى هذا المنظر في أحد أفلام الأطفال .. وكان عن شخص يرتدي طاقية الإخفاء .. فيضحك الأطفال لأنهم يرون الأشياء تتحرك في الهواء دون أن يحملها أحد .. فُتحت علبة السجائر وخرجت منها سيجارة تحركت إلى أعلى حتى استقرت في مكان فمه .. ثم أشعلت السيجارة ورأى دخانها ينبعث من تحت مكان أنفه ..

جاء الجرسون بفنجان القهوة فخشي أن يتناوله منه ، فأمره أن يضعه أمامه على المنضدة .. تعجب الجرسون فهذه ليست عادته .. أخذ ينظر إلى فنجان القهوة متردداً منتظراً أن يتحرك الفنجان وحده في الهواء ناحية فمه ، ولكن الفنجان لم يفعل .. فقرر أن يرفعه بيده .. مد يده أمامه .. تذكر صديقاً له بُرت ذراعه ولكنه ظل يعتقد أنه ستأتي لحظة مفاجئة حين يهم بتناول شيء أمامه فيجد أن ذراعه المبتورة قد عادت إلى مكانها وتناولت ذات الشيء .. وكأن هذا الصديق يشعر بالآلام في الهواء على امتداد الذراع المبتورة ..

.. شعر بسخافة أن يرد له هذا الخاطر في هذه اللحظة .. وما علاقة حالته الآن بحالة صديقه ذي الذراع المبتورة !! إن ذراعه لم تبتر والحمد لله .. ولا شك أنه مجهد .. ولهذا تتابه هذه الحالة المضحكة .. وقرر أن يضحك .. ومد يده مرة أخرى ليتناول

فنجان القهوة .. ولكن ضحكته المصنوعة ماتت .. لم ير يده هذه المرة أيضاً .. بسرعة حاول أن يجد يده الثانية .. فلم ير شيئاً ..

شعر بالأشياء تدور من حوله ، فأغمض عينيه ومال برأسه إلى الوراء ، وقرر أن يستمر على هذا الوضع دقائق حتى يستعيد حالته الطبيعية .. وظن أنه يحلم حين رأى الهرم الأكبر وقد انهار في لحظة وتساوى مع الأرض .. وأصبح مكانه خاوياً .. بعدها شعر أن رأسه يدور بسرعة دورات كاملة فوق جسده ، ثم بانفجار مروع داخله حوله إلى ذرات غير مرئية انتشرت على مساحات واسعة ..

فتح عينيه وكأنه قد أفاق من كابوسٍ ولكنه لم يجد نفسه .. إنه يرى كل شيء حوله ولكنه لا يرى نفسه .. لقد اختفى جسده .. أصبح لا شيء .. لم يعد جسده يحتل أي حيز مكاني .. مكان جسده أصبح فراغاً حيث لا جسد له .. أنا الآن أصبحت السيد « صفر » .. الصفر كمعنى لا كرقم .. الصفر كمعنى معناه العدم .. معناه لا شيء .. إذن أنا السيد « لا شيء » .. أو أنا السيد « عدم » .. تقدم الجرسون ورفع من أمامه فنجان القهوة الذي لم يمس .. لوراه موجوداً لما جرؤ أن يرفع الفنجان .. لعله اعتقد أنه انصرف .. إذن أنا الآن غير موجود بالنسبة لبقية البشر .. مثل الإنسان الذي كان موجوداً في مكان ثم انصرف عنه .. أو مثل الذي مات وذهبوا به إلى القبر .. فأصبح سريرته ومكتبه وسيارته خالية منه .. لعلها طريقة جديدة للموت .. طريقة يختفي بها الشخص تماماً فجأة ودون أن يبقى منه أي شيء .. إذن أنا الآن ميت ..

أراد أن يتأكد .. رفع يده بالتحية لشخص يقف أمامه ، فلم يعره هذا الشخص التفاتاً .. دفع بيده شخصاً فلم يبدُ عليه أي

تأثير لدفعته .. قفز ليجلس بين اثنين متجاورين على أريكة ..
فلم يتعلملا واستمرا في حديثهما .. جرى نحو الحمام حيث مرآة
كبيرة يعرف مكانها .. وقف قبالتها .. فلم ير شيئاً .. ولكنه لح
صورة شخص آخر يقف بجواره ظاهرة على المرأة .. هذا
الشخص إذن موجود وأنا غير موجود .. لو كنت أنا موجوداً كجسد
لظهرت على المرأة مثله .. أما أنا فلا شيء .. أنا عدم .. أنا
صفر ..



تلقت منه خطاباً يقول فيه :

حين أحبتك شعرت بهذا الحب يحط في قلبي .. وأدركت أن
الحب مكانه القلوب .. وقلت لك إنني أحبك من كل قلبي ..
وبكل قلبي .. لم يكن كلاماً معهوداً مُعاداً .. ولكنني أشعر به
بشكل ملموس يحس .. أحسست بتغير في نبض قلبي .. كان
نبضاً هادئاً وقوياً .. هدوء الواثق وقوة المطمئن .. أحسست أنني
أحتويك بقلبي .. لم تكن فراغات قلبي تحتوي على دمائي
فقط .. ولكنك أنت بداخله وبين شغافه .. ولذا لم تكن مشاعري
نحوك حباً فقط وإنما كانت عشقاً وشغفاً .. كان قلبي معبداً
لك .. وكنت أنت معبودته .. ولذا كنت أعني معنى قولي لك أنني
أعبدك .. وحين كان قلبي يضخ الدماء في شراييني .. كان دمي
ينطلق إلى خلايا جسدي معطراً من أنفاسك .. كنت أشمك بكل
خلايا جسدي .. كنت أشعر بك في أصابعي وعيوني ونحي وكل
مكان تصل له الدماء في جسدي ..

والفضل في ذلك كله يرجع إلى قلبي ..

واليوم أكتب لك لأنسحب من حياتك .. فلقد فقدت

قلبي .. ولذا لم أعد أصلح للحب .. لم أعد أستحق حبك ..

أصبحت إنساناً بلا قلب .. أصبح مكانه فراغاً .. أضاع
يدي على صدري لأتحسسه فأشعر بلمس الموت .. لم يعد هناك
أي نبض .. وتوقف سريان الدماء في شراييني .. ولاني لأعجب
كيف تستمر حياتي حتى الآن .. فتوقف القلب معناه الموت .. فما
بالك بقلب غير موجود على الإطلاق .. إن حالتي شاذة وغريبة ..
حالة إنسان حي بالرغم من اختفاء قلبه ..

.. هرعت إليه وقد عصرها الحزن . ظنت من كلماته أنه يعني
أنه كف عن حبها .. إن الحب مات في قلبه .. ولكنها فوجئت به
يؤكد لها أن قلبه لم يعد موجوداً .. فجرت به إلى طبيب القلب
الذي أكد أن قلبه سليم وموجود مكانه ويؤدي وظائفه بشكل
طبيعي .. ولكنه أصر أمام الطبيب أن قلبه غير موجود .. أنه لا
ينبض ..

أخذ يد الطبيب ووضعها على قلبه : تحسس بيدك .. هل
تشعر أي نبض !! إفحص بأجهزتك الأكثر دقة .. سوف يتأكد
لك خلو الصدر من القلب .. لماذا لا تريد أن تجربها بالحقيقة ..
هذا حظي أن أعيش بدون قلب .. هذا حظي التمس أن يختفي
القلب الذي أسعد حياتي بحبه لك .. مات قلبي فأصبحت عاجزاً
عن حبك ..

نظر طبيب القلب إلى حبيبته في أسف .. همس لها : إنه في
حاجة إلى طبيب نفسي وليس إلى طبيب قلب ..



هكذا حاله منذ شهر .. وكل حي نائم يستيقظ .. أما هو فما

زال الظلام يسيطر بوحشية على الكون . . تداهمه أفكار سوداء
ينهزم أمامها ظلام الليل . . فيحكم الغطاء حول رأسه حتى لا
يسمح لبصيص النور الأول بالنفاذ وكأنه قرر أن يكثف السواد
لينتحربه . .

في تلك الليلة حين استيقظ قبل الثالثة صباحاً سرت فيه بعض
الحياة . . فقرر أن ينهض من فراشه . . سمح جو الربيع بأن يفتح
نافذته . . فلم ير الحدود التي تفصل بين السماء والفضاء
والأرض . . شملها جميعاً السواد . . فقرر الانسحاب إلى
فراشه . . ولكن نسمة مفاجئة جعلته يتشبث بالنافذة . . أدرك من
رائحتها أن الصباح وشيك . . وحين زقزق أول عصفور تيقن أن
أول شعاع نور قد وصل . . وفي تلك اللحظة استطاع أن يرى
حداً واهياً بين السماء والفضاء . . بعدها تدفق النور تباعاً حتى
أصبحت له سيطرة شبه كاملة . . تنفس الصعداء وارتاحت نفسه
ورواده أمل قوي في الشفاء من اكتئاب ظل على مدى شهر يتناول
له حبوباً . .

قرر أن يستقبل النور على جسده . . فخرج إلى الطريق . .
مشى ساعة . . ساعتين . . ثلاثاً . . وكلما نظر إلى ساعته وجدها
تتقدم ولكن حال الكون كما هو . . ظن نفسه ما زال نائماً . . عاد
مهرولاً إلى بيته . . تطلع إلى كل الساعات . . فوجدها تحكي نفس
الكذبة . . تتقدم رغم توقف الزمن . . لا يريد الزمان أن ينتقل إلى
نقطة أخرى . . توقف الزمان وهذا معناه توقف حركة الكون . .
مثلما يصيب العطل المفاجيء جهاز العرض لفيلم سينمائي . .
فيقف الفيلم عند لقطة معينة لا تتطور بعدها الأحداث . .

الزمان توقف معناه أن العمر لن يمضي . . سيقف العمر عند

هذه اللحظة .. ما دام الزمان ما زال متوقفاً .. وإذا ظل متوقفاً
سنوات أو قروناً فسأظل متوقفاً عند هذه اللحظة من عمري .. إذن
أنا لن أموت أبداً .. سأخلد .. لن أنتهي إلا بانتهاء الكون
نفسه .. لن أزول من على وجه الأرض إلا حينما تقوم القيامة ..

يمضي عمر الإنسان عام .. عامان .. خمسون .. سبعون ..
ثم .. ثم تحدث الوفاة في الشيخوخة .. ولكن الزمن الآن
توقف .. إذن لن يتحرك عمري للإمام .. سأظل أبد الدهر كما
أنا في هذا العمر ..

أنا خالد .. أنا لانهائي .. أنا أبدي .. أنا لامتتهى ..
ولهذا فأنا أرى كل شيء أمامي ثابتاً .. بلا حركة .. لا شيء
يتحرك .. فالحركة معناها زمن .. ولا يمكن أن تحدث حركة بدون
زمن يتحرك لتحدث على مداره هذه الحركة .. إذن لا معنى لأي
حركة .. وبالتالي لن يكون هناك وجود لأي حركة ..

توقفت حركة الكون .. فتوقف الزمن .. فتوقفت حركة
الأشياء .. وما يعنيني أنا شخصياً أنني لن أموت أبداً ..

يقول الطبيب :

ماذا أصاب هؤلاء الناس .. ؟ إنها حالة غريبة وقاسية تُسمى
« العدمية » أو ضلالات العدم .. يشعر أن قلبه قد توقف أو
اختفى .. أو أن مخه قد ذاب أو أنه أصبح بلا معدة .. يشعر أن
شرايينه قد خلت من الدماء أو أن عظامه تفتت ولم تعد تصلح
لحمل جسمه ..

أو قد يشعر أنه هو نفسه قد انتهى ولم يعد له وجود .. إنه
أصبح بلا جسد .. أصبح صفراً .. أو يشعر أن الزمن قد

توقف .. وأن كل شيء في الحياة قد توقف .. وتوقف الزمن معناه أنه لن يتقدم في العمر .. وبذلك سيصبح خالداً وأبدياً ولن يموت ..

إنه الاكتئاب الذي يؤدي إلى الإحساس بهذه الحالة .. والاكتئاب هو تفريغ للحياة من محتواها وإجهاض لمعناها .. إنه القبلة التي تنفجر في وجه الحياة لتطفئ عين الشمس .. فيستحيل كل شيء إلى ظلام وإلى عدم ..

في البداية تظلم النفس .. يشعر المريض بعتمة داخلية فيتخبط ثم يتوقف .. تصبح نفسه عاجزة عن متابعة حركة الحياة . وحين تتوقف النفس يصبح الجسد بلا معنى . وهنا إما أن ينكره بالكامل أو ينكر أحد أعضائه الهامة ..

والإحساس بالتوقف قد يعكسه على الخارج ، فيرى العالم قد توقف من حوله .. والتوقف معناه لا حياة ولا روح .. وبذلك يصبح لا معنى للزمن .. الأحياء وحدهم هم الذين يهتمون بالزمن .. أما الموق في القبور فلا حساب للزمن لديهم ولا معنى له .. فإذا تحرك الزمن أو توقف فلا فرق .. ولهذا فإن مريض الاكتئاب قد يشعر أن الزمن قد توقف .. وهذا يعني عدم جدوى الزمن ..

.. في لحظات الألم الحاد يمر الوقت ببطء أو لا يمر على الإطلاق وكأن الزمن قد توقف عند هذه اللحظة . وكأنه لا يريد للألم أن يرحل عن الإنسان .. إنه الإمعان في العذاب .. تصبح الدقيقة في حجم وثقل دهرٍ بأكمله جائمة على النفس بكل ما تحمله من معاناة ..

.. وحين يكون الإنسان وحيداً يتباطأ الزمن أيضاً وكأنه ينكل
به ..

.. في لحظات السعادة .. وحين يكون الإنسان في صحبة
الأحبة يتطاير الزمن ..

إذن الإنسان يشعر بالزمن ويدركه بوجوده ..

نبضات الوجدان هي التي تحرك عقارب الزمن .. الوجدان
الحزين بنبضاته الخافتة الضعيفة التي تنن بالآلم تجمد العقارب
مكانها ..

الوجدان السعيد بنبضاته التي ترقص فرحاً تدفع العقارب
دفعاً ..

الفصل السابع

الغيرة المرضية

البحث عن علاج لجُورِ النفس !

أحياناً يبحث الإنسان عن حل لمشكلته وهو يعلم عن يقين أن
لا حل لها .

لذلك فلإنها حين بدأت تتكلم كان صوتها يجسد معنى
اليأس . . ويأس إنسان يمكن أن تتعرف عليه من نبرات الصوت ،
مثلما يمكن التعرف عليه من ملامح الوجه وخاصة العينين حين
ينطفئ بريقهما . . كما في حالة الموت . . فنبض الحياة يضيء على
العينين بريقاً خاصاً . . حين ينطفئ البريق فهذا يعني الموت أو
اليأس . . إذن اليأس شكلٌ من أشكال الموت . . موت الأمل . .

قالت :

ما أفضح أن يشك إنسان في إخلاصك . .

في البداية لم أكن أفهم معنى نظراته وتصرفاته الغريبة . .

نظراته أحياناً كانت تخيفني رغم عدم فهمي لمغزاها . . كل ما
كنت أشعر به أنها نظرات تجردت تماماً من الحب . . نظرات جامدة
كأنها تفحص أو تبحث عن شيء بسامعان . . تبحث عن شيء
خفي . . كان يركز نظراته في عيني وكأنه يريد أن يخترقهما ليقرأ ما
يدور في رأسي . .

كانت النظرات الجامدة الفاحصة تتبعني في كل حركاتي . .

كنت أشعر بها تخترقني حين كنت أعطي ظهري له ..

.. وسرعان ما تبدل إلى نظرات ودودة .. مفرطة في الود ،
وكانها تحمل اعتذاراً على ما بدا منها ..

.. سلوكه الغريب أزعجني أكثر .. يعد العدة للسفر في عمل
يستغرق أياماً ثم يفاجئني بالحضور على غير موعد .. يخرج إلى
عمله ثم يعود بعد ساعتين رغم حساسية مسؤوليته بحجة أنه
مريض .. أفجأ به على مقربة من مكان عملي .. وفي البداية علل
ذلك بالمصادفة ثم بوجود ارتباطات قريبة من هذا المكان .. وبعد
ذلك عجز عن التعليل الذي لم أكن أطلبه منه .. وإنما كان يتطوع
بتقديمه وكأنه كان يشعر بحرج .. ولو كنت سيئة الظن - في هذا
الوقت - لاعتقدت أنه يراقبني ..

إذا رن جرس التليفون بالمتزل كان يقفز إليه دون مبرر من
مسافة بعيدة ليرد هو .. وإذا تعذر عليه ذلك كنت أجده فوق
رأسِي وأنا أرد ..

تطور الأمر بعد ذلك إلى تعليقات ضابقتني تتعلق بملابسي
وزيئتي وخاصة حين أخرج منفردة .. لكنه كان يعتذر في كل مرة
رغم سوء وسخافة تعليقاته .. وكانت كلها تدور حول المحظوظ
الذي أترين له وأستعد لمقابلته .. وحين أعود كان يتأملني بنظراته
الجامدة الغريبة ، وكان يفزعني اقترابه مني بطريقة غير مألوفة لم
أفهم وقتها أنه كان يحاول أن يشم مني شيئاً معيناً ..

.. انفجر الموقف وتكشف لي الأمر تماماً حين عدت يوماً
متأخرة قليلاً عن المعتاد لظروف عملي .. وجدته واقفاً خلف
الباب .. انخلع قلبي هذه المرة لنظرات عينيه التي كانت تعكس

عدواناً لم أخطئه ..

نزلت الصاعقة فوق رأسي حين قال بصوتٍ شرس :

مع من كنتِ ؟ .. لم أستطع الإجابة .. كان كل ما بداخلي
يهتز .. لوى ذراعي وقرب وجهه من وجهي : شعرك مهوش
ومكياجك مختلف عن الحالة التي خرجت بها .. وأيضاً
ملابسك .. اعترفي .. مع من كنتِ ؟ من هو ؟ من هو .. ؟

بقوة لم أعهد لها في نفسي خلصت ذراعي منه وانطلقت إلى
حجرتي وأغلقت بابها خلفي بالمفتاح .. لم أكن خائفة بقدر ما كنت
مندهشة عاجزة عن التفكير تماماً .. إندفع خلفي وكاد يكسر
الباب .. فتحت له ووقفت أمامه بهدوء لم أتعلمه .. كنت
كالميتة .. فجأة تغيرت حالته تماماً .. هداً كما تهدأ عاصفة على غير
توقع .. وظل على مدى ساعة يعتذر وأنا مستمرة في حالة صمت
غير متعمد ..

كنت عاجزة عن أن أنطق بحرف .. حتى دموعي لم أفهم سر
انهارها فبكل تأكيد لم أكن أشعر بأي حزنٍ في هذا الوقت ..

تحسنت الأحوال بعد أيام وعاد شبه طبيعي .. وبدأت أنا
شخصياً أنسى .. حتى جاء يوم أسود .. جاء من الخارج واندفع
إلى حجرة النوم .. هرعت خلفه فوجدته واقفاً على رأس
السريр .. طلب مني أن أفسر سر التغير الذي حدث في ترتيبه
الذي كان عليه وقت خروجه .. مال على الفراش وأخذ يشمه
بطريقة غريبة .. دفعني لأشم معه متسائلاً عن هذه الرائحة الغريبة
التي تنبعث منه .. إنها رائحة رجل غريب .. اعترفي يا ..

تركت المنزل إلى بيت أُسرتي مصممة على عدم العودة ..

طلبت الطلاق .. توسل واعتذر .. أظهر توبة نهائية .. أقسم
بكل شيء على عدم العودة إلى هذا السلوك .. صفحت
رعدت ..

تسألني لماذا رجعت ؟ رجعت لأنني كنت أحبه .. والحب
يسمح لك بقدرة أكثر على المغفرة وأن تنسى الإساءة .. وتصورت
أنني ربما أكون المسؤولة عن سلوكه .. قطعت صلاتي بمعظم
الناس .. لم أكن أخرج إلا للضرورة القصوى .. امتنعت عن
استعمال مساحيق لوجهي .. وهدأت حياتنا تماماً .. واعتقدت
أنني نجحت في علاجه وفي المحافظة على حياتنا معاً .. حتى جاء
يوم أكثر سواداً من أي يوم مر في حياتي .. فاجأني أيضاً على غير
توقع .. طلب مني أن أنزل معه فوراً ..

- إلى أين ؟ .. ؟

- إلى حيث أثبت خيانتك يا ..

- عدت إلى الهذيان مرة أخرى ..

- المعمل سيثبت كل شيء ..

- أي معمل ؟ .. ؟

- أعرف أنه كان معك الآن قبل حضوري .. الخيانة الكاملة

وقعت الآن .. هذه هي فرصتي الوحيدة لأخذ عينة من داخلك
تثبت معاشرته لك ..

إنسدت بغير وعي إلى الشارع وهو خلفي .. إنهال عليّ

ضرباً .. خلصوني منه وذهبت إلى بيت أهلي ..

الحياة معه مستحيلة ليست فقط لصعوبتها وخطورتها .. ولكن

أكثر لأن قلبي قد مات .. المضحك أنه عاد يبيكي من جديد طالباً
الصفح ..

تسألني يا طبيب ما الذي أنتظره منك .. ؟

أريد منك أن تشفي جروح نفسي ..

أريدك أن تساعدني على الخلاص منه ..

أريدك أن تساعدني .. أبدي استعداداً للمجيء إليك ..

فهل هو مريض !! ..

بداية أجيبك يا سيدي على سؤالك الثالث .. وبعدها نحاول

معاً أن نجد الطريق لمساعدتك ومساعدته ..

- هل هو مريض .. ؟

- نعم .. هو بلا شك مريض .. إنها الغيرة المرضية ..

والشعور بالغيرة حالة وجدانية .. أي إنها مرتبطة بعواطف

الإنسان .. وهي لغة عالمية .. في الكبار والأطفال .. النساء

والرجال .. وأيضاً الحيوانات .. ويصعب عليّ أن أضع لك

تعريفاً للغيرة .. ولكنني أستطيع أن أصفها لك .. لقد حاول

الفلاسفة والشعراء والأدباء والفنانون وأيضاً الأطباء .. كلهم

وصفوها بدقة أكثر مما عرفوها .. هي أقرب ما تكون إلى الخوف ..

الخوف المرتبط بالرغبة في الحفاظ على شيء يمتلكه الإنسان ..

الخوف من فقدان .. كالأحاساس بالأسى حينما يفقد الإنسان

شيئاً عزيزاً عليه ..

الإنسان هنا يشعر أنه مهدد بأن يفقد هذا الشيء الذي

يمتلكه .. هناك إنسان آخر يريد أن يستحوذ على ما يمتلكه ..

فالتهديد قادم من إنسان آخر .. هذا الإنسان الآخر متميز عنه

وإلا لما نجح في أن يستميل زوجته .. وأيضاً التهديد قادم من

الزوجة .. فهي قد اختارت .. إختارت أن تتركه .. واختارت

الشخص الآخر .. هو يحبها ولكنه يكرهها أيضاً .. يكرهها لأنها أكدت إحساسه بالعجز أو على الأقل بأنه أقل من الإنسان الذي اختارته .. إذن فهناك خليط من الحب والكراهية .. والكراهية تولد الغضب .. إذن شعور الغيرة هو خليط من العواطف ..

.. والإنسان الذي لا تتباه مشاعر الغيرة هو إنسان متبلد وجدانياً .. هذا الإنسان تكون علاقته بالناس وبالأشياء ميتة .. فهو لا يسعى من أجل أن يمتلك شيئاً .. وإذا امتلك شيئاً لا يحافظ عليه ، فهو لا يستشعر الخوف من احتمال فقدان هذا الشيء .. وإذا فقدته فإنه لا يشعر بالأسى .. الإنسان المتبلد وجدانياً ليس له طموح ولا يسعى من أجل التفوق . والسعي من أجل التفوق هو محاولة امتلاك ما لا يستطيع أن يمتلكه الآخرون ..

إنها المنافسة من أجل الحصول على هذا الشيء .. كالطالب الذي يسعى من أجل أن يكون الأول .. أو كالفرقة الرياضية التي تسعى من أجل الحصول على الكأس أو الذي يدخل في مسابقة من أجل الحصول على وظيفة أو جائزة .. الإنسان في كل هذه الحالات يحاول أن يتغلب وأن يتصر على ضعفه الموروث .. التغلب على إحساسه بالعجز .. وإذا امتلك الإنسان الشيء الذي سعى إليه فإنه يحافظ عليه لكي يستمر في حالة معنوية مرتفعة وليؤكد أحقيته بهذا الشيء .. إنه الطموح من أجل التفوق النابع من إحساس الإنسان بالضعف والعجز ..

.. والحب هو انتصار الإنسان على الخوف .. أي هو العثمانيّة .. والزواج تأكيد لذلك .. ولذلك فإن كل طرف يشعر أنه امتلك الطرف الآخر .. ملكية مطلقة لا يشاركه فيه أحد .. ولأنها اختارته فهو الأكفأ والأحسن .. ولأنه اختارها فهي الأفضل

والأجمل .. ولذا فكل طرف يشعر بأهليته وأحقته في هذا الامتلاك .. وعليه بعد ذلك أن يحافظ على ما امتلك ..

الحب تملك .. والزواج توثيق لهذا التملك .. أو هو وسيلة للتأكيد .. وأيضاً وسيلة لتحذير الآخرين بالألا يقتربوا .. تثور الزوجة إذا اكتشفت أن زوجها قد خلع « الدبلة » من إصبعه .. أول ما يتبادر إلى ذهنها أن ذلك يمثل دعوة لواحدة أخرى بأن تقترب موهماً إياها أنه غير متزوج ..

الدبلة رمز لامتلاكها له .. إني صاحبة الحق الوحيد في امتلاك هذا الرجل .. أعرف سيدة تدهورت حالتها إلى حد الغيرة المرضية وكانت البداية هي خلع زوجها للدبلة بحجة أنها تسبب له حساسية في إصبعه ..

إذن ، فهناك غيرة طبيعية لدى كل إنسان .. وكما أوضحت فهي موجودة عند الطفل أيضاً .. فالطفل دائماً يريد أن يأخذ ما يمتلكه طفل آخر .. كما أنه لا يتنازل إطلاقاً عن أي شيء يمتلكه .. وأيضاً فإنه يباهي بما يمتلكه .. ويريد أن يؤكد دائماً أن ما يمتلكه هو الأفضل والأحسن .. والطفل يغار من أبيه إذا اقترب من أمه .. فهو يعتبر أمه ملكية خاصة له ، ويستنكر مشاركة الأب فيها ..

بعض الناس تكون هذه الغيرة الطبيعية متطرفة وزائدة عندهم .. وذلك يحدث في بعض الشخصيات التي تتسم بشكل عام بالحساسية الزائدة والشك والمشااعر الانمطهادية التي تظهر في مواجهة أي ضغط ، أو عند الإحساس بالإحباط .. والحساسية الزائدة قد يكون مصدرها بؤرة مدفونة أساسها الإحساس بالعجز

أو بالحقارة أو بالدونية . . فكلما زاد إحساس الإنسان بالعجز . . أخذت الغيرة عنده أبعاداً متطرفة تصل إلى حد الإساءة لمشاعر الطرف الآخر . . والتفاوت الشديد بين الطرفين يدعم ويغذي أحاسيس العجز . . أقصد التفاوت الاجتماعي أو الاقتصادي أو التعليمي . . وخاصة إذا كان الرجل في الوضع الأدنى . .

ولكن هذا النوع من الغيرة لا يدخل في نطاق المرض . . فهذه الغيرة لها أسبابها المفهومة كما أنها لا تنطوي على اتهام فعلي بالخيانة . . إنما فقط تتعرض الزوجة للمضايقات وتضييق الخناق . . كمنعها من الخروج . . أو من التحدث مع الآخرين . . ومحاسبتها إذا تبسّطت أو ابتسمت وهكذا . .

ورغم أنها ليست غيرة مرضية إلا أنها تسبب مشاكل في الحياة الزوجية ، ومعاناة لكلا الطرفين . . وقد تنتهي الحياة الزوجية بالفشل . . أو على الأقل فقدان الحب والمودة بينهما . . وهو فشل أفظع ولكنه مقلع . . فالطلاق الروحي أسوأ وأكثر إبلاماً من الطلاق الرسمي . .

أما زوجك يا سيدتي فهو يعاني من الغيرة المرضية . . والأساس في الغيرة المرضية هو الاتهام بالخيانة الكاملة أو باحتمال أو انتظار وقوعها . . الشيء المؤكد لديه أن هناك طرفاً ثالثاً . . فالمثلث هنا كامل الزوايا : الزوج والزوجة والعشيق . . الاعتقاد الراسخ هذا يدخل في نطاق اضطرابات التفكير المرضية كالهذات أو الضلالات . . ومعناها أن فكرة خاطئة تسيطر على ذهن المريض مع اقتناعه بصحتها . . ولا يمكن إقناعه بعدم صحتها . . والمريض هنا يحاول العثور على أدلة ليؤكد ويدلل على صحة اقتناعه . . إذن محاولة الحصول على دليل ليست من أجل أن يقتنع هو ذاته . . لقد

تعدى هو هذه المرحلة . . إنه واثق تماماً من وقوع الخيانة . .
الدليل يحتاجه ليدراً عن نفسه الاتهام بأنه واهم ، وأنه خاطيء وأن
زوجته سيدة فاضلة . . يريد أن يثبت لها هي خيانتها . . يريد أن
يثبت لها كذب ادعائها بأنها لم تخنه . . أي أن المشكلة لا تبدأ
بالشك ومحاولة العثور على دليل لقطع الشك باليقين . . فاليقين
موجود منذ البداية . . ولذا فإن أي محاولات لإثبات البراءة من
جانبها لا تجدي ، بل تثير استهزاءه ، وربما تدعم ظنه ، ويعتبر أنها
تحاول أن تغطي خيانتها وتلبس قناع البراءة الكاذب . .

وتأتي أدلته ضعيفة واهية أو غير منطقية إلا أنها بالنسبة له تمثل
أدلة قاطعة . . كأن يجد شعرة على الوسادة ، أو يجد الفراش غير
مرتب ، أو يشم منه رائحة غريبة ، أو أن نظرات عينيها تتغير حين
مقابلة إنسان معين ، أو أن تصرفاتها بشكل عام توحي بأن هناك
شخصاً آخر ، أو أنها غيرت نوع العطر الذي اعتادت على
استخدامه ، أو أنها عند مرورهما بمكان معين تدير رأسها في اتجاه
معين ، إن لون وجهها يتغير حين يرن التليفون ، أو تتلهف للرد
على التليفون ، أو اعتذار الطالب بأن الرقم خطأ حين يرد هو ، أو
أن صوتها تغير ويوحي بمشاعر حب جديد ، أو أنها تتأثر عند
سماعها أغنية معينة ، أو أنها تمتدح أخلاق وقدرات إنسان معين ،
أو أنه إكتشف خطاباً مرسلاً من صديقة لها ، ولكنه يحوي عبارات
ذات مغزى ، أو أن زيارتها لبيت أسرته قد زاد معدله في الفترة
الأخيرة . . إلخ . . ورغم ضحالة هذه الأدلة إلا أنها تُعتبر قوية
ونهاية بالنسبة له . .

وقد تكون هناك محاولة الحصول على اعتراف منها وأحياناً يلجأ
إلى استعمال القوة للحصول على هذا الاعتراف حيث أن الرغبة في

الحصول على دليل تكون ملحّة . ولا يبدأ لحظة من أجل الحصول على هذا الدليل . . ولذلك فإن كل سلوكه يدور في هذا الإطار . . وهو الحصول على دليل مهما كلفه الثمن . .

ولا توجد حالة غير مرضية إلا وقام صاحبها بالمراقبة ويتفرغ لذلك تفرغاً كاملاً أو يكلف شخصاً آخر بهذه المهمة مهما كان الثمن أيضاً . .

سلوكه الجنسي يتغير مع الحالة ويزيد في طلب معاشرة زوجته حتى يبعدها عن عشيقها . .

والمريض بهذا النوع من الغيرة قد لا تكون لديه أي علامات مرضية أخرى . . فيبدو كإنسان طبيعي تماماً ، متكيفاً في كل أمور حياته إلا فيما يتعلق بهذا الموضوع . .

ولكن الغيرة المرضية قد تكون عرضاً لمرض آخر كالإدمان الكحولي ، أو إدمان الأفيون والكوكايين . . والسبب المباشر لها في حالة إدمان الخمر هو حالة الضعف الجنسي التي يُصاب بها المدمن ، وكذلك نفور زوجته منه لإدمانه . . هنا يعتقد أنها على علاقة بإنسان آخر . .

مريض الفصام أيضاً قد تكون أحد أعراضه تلك الغيرة المرضية . .

مدرسة التحليل النفسي لها وجهة نظر أخرى في موضوع الغيرة المرضية . . فالإنسان المصاب بهذه الحالة يعاني من الجنسية المثلية . . أي الرغبة في نفس الجنس ، ولكنها رغبة مكبوتة في اللاشعور . . ولأنه لا يستطيع أن يفصح عنها لنفسه شعورياً ، يقوم بإسقاط الخيانة على زوجته . . فهو أساساً يحب هذا الرجل

الذي يتوهم أن زوجته على علاقة به .. فبدلاً من أن يقول أنا أحب هذا الرجل ، فإنه يقول أنا أكرهه لأن زوجتي تحبه .. فالجنسية المثلية هي الأساس في كل مشاعر الاضطهاد المرضية .. أي أنه يتخلص من مشاعر الجنسية المثلية من خلال عملية الإسقاط ..

وإذا بحثنا عن جذورها في الطفولة فإننا نجد لها مبنية على الغيرة من الأب الذي استحوذ على الأم ..

- زوجك يعاني من حالة مرضية عقلية .. المرض له علاج .. والعلاج من طريق العقاقير ..

وهل العقاقير تغير في الشخصية ؟.

- يبدو أن الأمر قد اختلط عليك .. أو لعلني لم أكن واضحاً في تحليلي لظاهرة الغيرة ..

هناك فرق بين المرض والشخصية .. « الغيرة المرضية » هي اضطراب في محتوى التفكير حيث تسيطر فكرة الخيانة .. تماماً مثل مريض الفصام الذي يعتقد أنه مراقب أو مضطهد .. وتلك هي الحالات التي يمكن علاجها بالعقاقير ، لأن سببها اضطراب في كيمياء المخ .. أما الشخصية التي تكون الغيرة « غير الطبيعية » إحدى سماتها البارزة ، فالعلاج بالعقاقير لا يجدي معها .. هذا الإنسان ليس مريضاً ولكن شخصيته ذات سمات غير طبيعية .. وهذه هي إحدى مشكلات الطب النفسي .. فاضطرابات الشخصية غير مصنفة مع الأمراض ، وبالتالي فليس لها علاج .. وبالتالي فإنني أقول إن حالة زوجك أسهل لأنها مرض .. وذلك بالرغم من أن الغيرة في الشخصية غير السوية تكاد تشابه الغيرة

المرضية ، كالكشك في سوء السلوك ومحاولة الحصول على أدلة واللجوء إلى العنف أحياناً . .

وصدقيني أن الأمر حين يصل إلى الاتهام المباشر فإنه يكون في حالات كثيرة أهون من تلك النوعية التي نطلق عليها الغيرة « غير المرضية » بالرغم من تطرفها . . الزوجة في تلك النوعية تشعر دائماً أنها موضع شك . . يحاسبها على كل تصرفاتها . . يخنق حياتها . . يحجر على حريتها في التعاملات الطبيعية والبسيطة التي لا بد أن يتعرض لها كل إنسان في نشاطه اليومي العادي . . فمحظور عليها زيارة جاريتها أو حتى زيارة أسرتها بمفردها . . محظور عليها مجرد أن تتكلم مع زميلها في العمل حتى وإن كان الأمر يتعلق بالعمل نفسه . . محظور عليها الخروج بمفردها . . محظور عليها أن تضحك أو أن تبسم . . محظور عليها أن تبدي رأياً أو تُعلق على رأي . . وإذا حدث وتعدت حدود إحدى هذه المحظورات ، فإن الموقف يشتعل إلى مشاجرة توجه فيها الإهانات . . وأحياناً الاعتداء الجسدي . . كل ذلك بدون اتهام مباشر أو ظن يقيني بأن هناك شخصاً محدداً في حياتها . . هذا الزوج نفسه متأكد أن زوجته لا يرقى إليها الشك . . بل هو ذاته حين يصفو يؤكد لها ثقته التامة فيها . . وقد يعترف - وهذا نادراً - أن المشكلة بداخله هو . . هكذا هو . . هذه شخصيته ، فهو لا يستطيع أن يقاوم مشاعر الغيرة الجامحة التي تآكل صدره ولكن المشكلة تتفاقم وتتصاعد حين يكون للزوجة بعض السلوكيات أو التصرفات التي تثير غيخته بحدة . . ولا أقصد هنا أن يكون سلوكها غير سوي . . ولكن حينما تكون شخصيتها انبساطية ، تتعامل مع الناس بسهولة وبساطة . . جريئة في تصرفاتها . . وأيضاً حينما تبالغ في مظهرها . . في هذه

الحالة فإن ألم الشك يعذب الزوج ويدفعه في أحيان كثيرة إلى التهور الذي قد لا تحمد عقباه ، وقد يؤدي إلى أذى حقيقي للزوجة جسدياً أو نفسياً ..

هذا الزوج بالرغم من أنه ليس مريضاً فإنه يحتاج إلى مساعدة .. فهو يعاني من اضطراب في شخصيته ، أساسه اهتزاز ثقته بنفسه .. والأنانية الشديدة والإحساس الدائم بالتهديد من فقدان ما يمتلكه ..

وبالرغم من أننا نصف حالة غير طبيعية إلا أننا يجب أن نعرّف أن هذه هي مشكلة الإنسان .. أي إنسان .. فمن منا يشعر بالثقة المطلقة التي بغير حدود .. ؟ من منا يشعر بالطمأنينة الكاملة في أنه لن يفقد ما يمتلكه .. ؟ من يستطيع أن يدعي أنه لا يحب نفسه وأنه يؤثر غيره على نفسه . ؟ وكما أن الإنسان المريض أو الإنسان صاحب الشخصية المضطربة لديه بؤرة ضعف ، بؤرة تولد الإحساس بالانحطاط والدونية .. فإن كل إنسان لديه إحساس بأن عليه أن يجاهد للتغلب على ضعفه وخوفه .. ولهذا فقد يُبالغ في إظهار قوته وثقته بنفسه .. وكلما بالغ كلما كان هذا دليلاً على شدة ضعفه وخوفه .. والإنسان يولد وتولد معه أحاسيس الضعف والخوف .. وهذا بعض شقائه على الأرض فهو في حالة مقاومة مستمرة لتلك المشاعر السلبية . ولذلك فهو في سعي دائم للحصول على القوة من خلال السلطة والمال .. والكلام عن التواضع والزهد هنا ليس له معنى .. وكل إنسان يسعى بأسلوبه الخاص وحسب قدراته وإمكانياته ويقدر ما تسمح به الظروف .. ولذا فإن تغير الظروف تغير الإنسان فعلاً ..

والمقصود بتغير الظروف هنا أن تسنح الفرصة للإنسان بالتمرد

على ضعفه وخوفه ، فينطلق مستبدًا بسلطانه أو بماله ، ويمارس ضغوطه أو حتى طغيانه .. وكأنه ينتقم من فترات الضعف والخوف .. ويقدر ما كان يشعر بخوف وتهديد بقدر ما يبالغ في تخويف وتهديد الآخرين ..

والعلاقة بالجنس الآخر هي أحد المحاور الأساسية التي تشكل تهديدًا للإنسان وتغذي خوفه .. ففشل العلاقة أو حدوث خيانة يزعزع إحساس الإنسان بقيمته وجدواه وأحقيقته في الحياة والبقاء .. إنها طعنة لكيانه الجنسي كذكر أو كأنثى .. والرجل يسعى إلى السلطة والمال لتدعيم كيانه الجنسي الذكري ، والمرأة تسعى إلى التزين والدهاء لتدعيم كيانها الجنسي الأنثوي .. ومع تطور الإنسان فإنه اهتم بالثقافة والفن ليسمو (يتسامى) في علاقته بالجنس الآخر ، ويرتفع بها فوق مستوى الجاذبية الجنسية .. وأدخل مصطلحات الجاذبية الفكرية والروحية .. كل ذلك يفسر لنا مدى أهمية وأيضاً خطورة الغيرة في علاقة الرجل بالمرأة .. وإمكانية تحولها إلى غيرة مرضية أو غيرة متطرفة غير عادية .. وهذا ما لا يحدث في الغيرة في أشياء أخرى كالمنافسة .. فقط الغيرة الجنسية هي التي من الممكن أن تأخذ أبعاداً مرضية أو غير طبيعية ..



قد نكتم الغيرة في صدورنا .. قد نعبر عنها بأساليب متحضرة .. قد نعبر عنها بشكل مباشر وصريح .. قد نعبر عنها بقسوة وتجريح .. وقد نمرض فنعبر عنها في صورة هذات وضلالات بأن الأمر قد وقع ، والخيانة قد تمت ! ..

الفصل الثامن

القِمار

عِنْدَمَا أَدْمَنَ آدَمُ اللَّعِبَةَ!

تخبرني الأيام الأولى لأدم على الأرض . . كيف خطا أول خطوة . . وفي أي اتجاه سار . . وكيف حدد الاتجاه . . هل كان مطمئناً أم قلقاً ؟ . . هل كان مطمئناً أنه يمضي في الطريق الصحيح أم كان قلقاً لأنه لا يعرف نتيجة تحركاته . . لم يكن هناك أحد يستشيريه ويسترشد به ويتلقى منه النصيحة . . كما لم تكن له خبرات سابقة على الأرض يستعين بها لتحديد حركته التالية . .

هل معنى هذا أن كل تحركاته كانت عشوائية . . وبالتالي فإن بعضها كان يصح وبعضها كان يخيب . . ؟

أدم لم يكن يعرف علم الحساب ولا علم المنطق . . وهذا يعني أنه لم يكن باستطاعته أن يجري حسابات من أجل الوصول إلى نتائج مضمونة ، ولم يكن قادراً على دراسة المقدمات من أجل تحقيق نتائج محددة . .

هل كانت حاله في البداية كحالة من يبحث عن قطعة سوداء في حجرة مظلمة وهو معصوب العينين ، والقطعة لم تكن موجودة أصلاً ولكن كان عليه أن يبحث عنها . . ؟ وهل كان آدم سعيداً بحالته هذه أم كان يشعر بالبؤس والغبن . . ؟

ولأن الحياة استمرت على الأرض حتى هذه اللحظة فهذا معناه أن آدم لم ينهزم وخاصة في أيامه الأولى . . وهذا يعني أنه تلقى

تشجيعاً حين حققت إحدى خطواته العشوائية في البداية نجاحاً وتوفيقاً .. ولا شك أن خطوات أخرى جانبها التوفيق .. فإذا بدأ اليأس يتسرب إلى نفسه لاقى نجاحاً في خطوة تالية .. تجعله يستمر في المحاولة .. وهكذا مضى به الحال : نجاح ثم فشل .. مكسب ثم خسارة .. أمل ثم يأس .. حتى آدم من آدم اللعبة .. ولو تصورت أن كل خطواته لاقى نجاحاً في البداية لما كان هناك فرق بين الجنة والأرض .. ففي الجنة كل شيء مضمون .. ولا مجال للتخمين والمحاولة والتوقع .. ولو تصورت أن كل خطواته لاقى فشلاً في البداية لقرر آدم أن ينهي حياته لأنها ستكون مستحيلة على الأرض ، ولا شك أنه في البداية .. كان يتحرك بحذر شديد .. خوفاً وتحسباً لمفاجأة قاسية تقضي على حياته .. ولكن مما لا شك فيه أيضاً أن بعض خطواته كانت جريئة .. كانت وثبات استلزمت قدراً كبيراً من الشجاعة ولعله كان مجبراً أن يخطو بعض هذه الخطوات الواثبة الشجاعة لأن التحدي أمامه كان كبيراً .. التحدي لوجوده واستمراره وبقائه على الأرض .. كان عليه أن يخاطر .. يخاطر بحياته من أجل استمرار حياته ..

واستمرت الحياة .. واستفاد الأبناء من خبرات الأب .. وبدلاً من أن يبحث الإنسان في حجرة مظلمة وهو معصوب العينين عن قطة سوداء غير موجودة أصبح لا يتحرك إلا إذا كان مفتوح العينين في ضوء ساطع ، لبحث عن هدف محدد يقيم الدراسات من أجل تحديد موقعه بدقة ..

قلت التحديات أمام الإنسان وانعدمت الحاجة إلى المخاطرة ، وبالحسابات والمنطق أصبح قادراً على دراسة المقدمات ، وبالتالي أصبحت النتائج مؤكدة ومضمونة ..

استطاع الإنسان أن يمسك بدقة كل شيء في حياته .. العلم
مكنه من التحكم والسيطرة بدقة ونظام في كل أمور حياته .. إلا
أمراً واحداً لم يستطع أن يروضه ويتحكم فيه : عواطفه ..

لأسبابٍ خارجة عن إرادته : يفرح أو يحزن .. يقلق أو
يطمئن .. يكتئب أو يبتهج .. يغضب أو يهدأ .. يحب أو
يكره .. لأنها استجاباته الوجدانية للعالم من حوله : الناس
والأشياء والعواطف لها هيمنة شبه مطلقة على السلوك . قد
يستطيع أن يقاوم أحياناً .. ولكنها تقهره في أحيان أخرى ..
وخلق الإنسان ضعيفاً .. ضعيفاً أمام عواطفه .. أمام غرائزه ..
أمام رغباته ونزواته .. ضعيفاً أمام الضغوط والهموم .. يقدم
أحياناً ويهرب أحياناً أخرى .. ينتصر أحياناً وينهزم أحياناً
أخرى .. وأصبح الصراع يشكل محوراً تتوزع حوله رغباته المتنازعة
المتعارضة ..

ويجيء المرض النفسي كوسيلة لحل الصراع أو الهروب من
الصراع .. إنه الانسحاب من المعركة بدون مكسب أو خسارة ..
بدون انتصار أو هزيمة .. أي هو تأجيل القضية ..

وتجيء المخدرات كأسلوب آخر للهروب .. وتجيء القمار
كأسلوب دفاعي انهزامي للصراعات المضنية في حياة الإنسان ..



● جاءت به زوجته إلى العيادة النفسية ..

متوسطة العمر .. جالها أطفال الشقاء والمعاناة .. سيطر على
ملاعها التحفز والغضب .. أما وجهه فكان يعكس الانقياد لها
والاستسلام .. لا عن ضعف .. ولكن ربما لإحساسه بالذنب

تجاهها أو لحيته في أمر نفسه فجاء مستسلماً لها ومسلماً نفسه طلباً للمساعدة ..

ويدون أن أدعو أياً منها للحديث ، بدأته هي بصوت متحفز غاضب :

- لا بد أن تجد لنا حلاً .. لقد حل بنا الخراب وسيضيع مستقبل أولادي .. فقدنا كل أولادنا ، وسن فقد عن قريب سمعتنا إذا زجوا به في السجن .. يقول متحججاً إنه لا يستطيع أن يقاوم .. شيء خارج عن إرادته .. يشعر أنه مريض .. فهل هو مريض حقاً ... أم سيطرت عليه شياطين الضلالة فانحرف ... ؟

صمتت فجأة ورمقته بنظرة تدعوه بها لبدأ الحديث .. ورغم أنه كان مطرقاً برأسه فلم يستقبل نظراتها ، إلا أنه فهم ما أرادت وحرك شفتيه بكلمات لم أسمعها .. وأدركت استحالة أن يتكلم في وجودها .. فطلبت منها أن تتركنا فأبت .. وإزاء إصراري الذي حمل تهديداً خفياً باعتذاري عن استمرار المقابلة غادرت الحجرة أكثر غضباً وتحفزاً ..



يقول المقامر :

حين أجلس إلى منضدة اللعب لا توجد قوة على الأرض تستطيع أن تنزعني من مقعدي .. شيء واحد يوقفني هو أن أفقد كل نقودي .. بعدها تسترخي أعصابي وتهدأ نفسي وتحمد نار متأججة في صدري .. حينئذ يسبح جسدي بتلذذ في عرقه البارد .. بعض المتعاطفين ينظرون إليّ بأسفٍ لخسارتي الفادحة وأنا أنظر إلى نفسي بتشفٍ يبعث على الارتياح ، وكأنني أقيت بحملٍ

ثقيل كان متمركزاً في منتصف رأسي .. كل أنواع المخدرات والمهدئات ومضادات الكآبة فشلت أن تمنحني مثل هذا الشعور ..

تبدأ الرحلة منذ الصباح وأنا في طريقي إلى عملي .. ومضات خاطفة تلهب خيالي بسهرة الليلة وأنا جالس إلى منضدة القمار .. وأنا أمسك بالأوراق .. وأنا أطلع في قلبي إلى عيون خصمي ..

أحاول أن أبعد ذهني عن التصور .. تقوى إرادتي الواهية فأصمم كاذباً أن لن أذهب الليلة .. وحين أصل إلى قراري هذا يدامني الحنين الجارف فأقرر الذهاب .. وهكذا أظل طوال يومي متارجحاً .. أذهب .. لا أذهب .. أذهب .. لا أذهب .. حين أقرر ألا أذهب يصعد الاكتئاب من صدري إلى عنقي فأشعر بالاختناق .. حين أقرر أن أذهب ترتخي عضلاتي فأتنفس بهدوء ويرقص داخلي مبتهجاً .. وحين نحيء اللحظة المنشودة أستعد للخروج من المنزل .. أشعر كأنني منوم ، وأنني فقدت إرادتي تماماً .. لقد فشلت كل محاولات المقاومة ، فأشعر بالخوف .. إنه خوف المدمن الذي يدرك أنه فقد سيطرته تماماً واستسلم للمخدر ..

المكان محصن احتساباً لهجوم مفاجيء .. الهواء لا يتجدد فالنوافذ محكمة الإغلاق مخفية خلف ستائر كثيفة .. كثافة الدخان تؤثر على درجة الرؤية .. والجميع تعودوا أن يكونوا عمليين .. كل قادم يدخل فوراً إلى مكانه المعتاد ويبدأ مباشرة في الانضمام إلى اللاعبين .. دقائق وأنسى كل شيء عن مقاومتي الفاشلة واستسلامي الضعيف .. تعتريني حيوية لا أعهد لها إلا في هذا المكان .. وتدرجياً يتصاعد إحساسي بقلق مثير ، وأمسك بالأوراق

في يديّ .. فأنفصل تماماً عن العالم ، وينحصر مجال الرؤية لعينيّ
في يديّ المسكتين بأوراق اللعب وساحة الملعب ووجوه
خصومي .. بل إن وجداني وتفكيرني لا يخرجان ولو لثانية عن هذه
المساحة .. قمة التركيز للمحاسن والأحاسيس ..

وكل لحظة تحمل إثارة تشد الأعصاب وتحدث اضطراباً في
حركة التنفس .. لحظة توزيع الأوراق .. لحظة التقاط الأوراق ثم
النظر فيها بلهفة لمعرفة مدى قوتها .. لحظة النظر في عيون من
يحيطون بالمنضدة فرداً فرداً لاكتشاف نوعية أوراق كل منهم من
عينيه وملامح وجهه .. والكل قد تدرب أن يظهر عكس الحقيقة .
فالذي خاب أمله في أوراقه يظهر سعادة زائفة .. والذي جامله
الحظ يظهر بروداً .. وقد يبالغ فيظهر أسفاً .. عليك حينئذ أن
تنفذ إلى الحقيقة .. أن تتوقع .. أن تخمن .. ولا أحد يعرف ماذا
سيحدث في اللحظة التالية .. هناك مفاجأة في كل لحظة ..
يصدق توقعي فأنتشي .. يخيب توقعي فتبهط معنوياتي .. يسوء
موقفي فأقلق .. يسوء موقف الآخرين فأشعر بالقوة والثقة ..
لحظة تمر فأفقد الأمل في المكسب هذه المرة .. لحظة أخرى تمر
تحمل أملاً في انتصاري .. أنتصر فأشعر بلذة عارمة لا تمر بي إلا
في هذا الموقف .. أشعر بقامتي تعلو وعضلاتي تنتفخ .. أشعر
كأنني ملك هذه المنضدة .. ويتضاءل في عيني كل الجالسين
حولي .. تزيد لذتي حين ألحظ الحسرة في عيونهم .. يسعدني
حسدهم لي .. ومن قلب نشوتي بالانتصار يبرز قلقي من الدور
القادم المجهول .. فهناك احتمال الفشل في المرة القادمة ..
إنتصارك مرة لا يعني إنتصارك المؤكد في المرة التالية .. لا شيء
مؤكد .. لا شيء ثابت .. كالهدف المتحرك الذي تصوب ناحيته

وأنت مغمض العينين.. قد تصييه دون أن تقصد .. وقد نخطئه
دون أن يكون لك ذنب في ذلك ..

.. وحين أخسر وينخفض رصيدي أشعر بنار الغيظ تتأجج
يغذيها قلقي وتوترتي .. تسرع دقات قلبي .. ويزداد تلهفي لبداية
دورة جديدة .. وأخسر مرة ثانية وثالثة .. ويزداد تلهفي إلى مزيد
من اللعب .. تمضي ساعات أظلم ملتصقاً بمقعدي بفعل قوة
مغناطيسية من الصعب الخروج من مجالها ..

وأعود لأكسب جولة .. ثم أخسر جولات .. وأستمر
ويستمر .. مربوطون جميعاً بحزام واحد لا يسمح بالخروج من
أسره إلا من أجهز على آخر قروشه .. لا أهدأ .. لا أستريح ..
لا أتوقف عن اللعب إلا بعد أن ينتهي كل ما معي من مال ..
وأخرج من الدائرة حيث لا مكان لي الآن .. ولا أذكر أنني في أي
مرة شعرت بالأسى على مالي المفقود وكأنني كنت ألعب بأوراق مالية
مزيفة أو كأنني كنت ألعب بأموال شخص آخر لا يهمني هو أو
ماله ، كأن هذه النقود لم تكن تخصني .. من يراني يشعر أنني
حزين لخسارتي .. ولكن أحاسيسي الداخلية تكون شيئاً مختلفاً
تماماً . إذن لماذا جئت إلى هذا المكان ؟ لو كان هدفي هو المكسب
لشعرت بالحزن لخسارتي . وأيضاً ليس من المعقول أن أجيء
لأخسر ، أي أن يكون هدفي ومطلبي هو الخسارة ..

صدقني إنني لا أعرف لماذا أقامر ؟ .. كل الذي أستطيع أن
أقوله لك إنها رغبة مهيمنة .. رغبة تهزني .. أشعر بالخوف
لإحساسي بفقد السيطرة ولكنني أذهب دون وعي .. أظلم اللعب
حتى أخسر .. بعدها أشعر بارتياح غامض .. أشعر أنني تخلصت
من أثقال ناء بها جسدي .. أدخل منزلي كاللص الذي يحرص ألا

يشعر به أحد ..

موقفني المادي أصبح حرجاً للغاية .. زوجتي تهدد بالطلاق .. ورغم كل ذلك فإنني لا أستطيع أن أقاوم .. أشعر أن حياتي ستفقد كل معنى لها إذا توقفت عن اللعب .. فهل لديك ما تقدمه لي يا طيب .. ؟

هل يمكن أن نتراهن أنا وأنت على تخمين الاتجاه الذي ستغيب منه الشمس اليوم أو الذي ستظهر منه صباح الغد .. ؟
طبعاً هذا غير معقول .. وإذا حاولنا ستكون لعبة سخيقة بلا معنى تنتهي بأن نسخر من أنفسنا ويشعر كل منا بالملل تجاه الآخر ..
وسوف تعطيني ظهرك وأعطيك ظهري ..

ولكننا نستطيع أن نذهب الملل عن أنفسنا إذا حاولنا في لعبة أخرى .. سأخفي قطعة من النقود في إحدى يدي ثم أطبق كلتا يدي وأطلب منك أن تخمن في أي يد تختبئ قطعة النقود .. إذا لم تعرف عليك أن تدفع لي .. وإذا عرفت علي أن أدفع لك ..
تصور موقفك في هذه اللعبة .. إنها لعبة لا تحتاج إلى تفكير أو حسابات كما لا تحتاج إلى أي مهارة .. كلتا يدي مطبقتان وتخفي في إحدهما قطعة النقود .. إذن الموقف برمته مجهول بالنسبة لك .. وإذا اخترت إحدى اليدين فهذا مجرد تخمين منك غير قائم على أي أساس . اختيارك لإحدى اليدين هو اختيار عشوائي ..

وأنت تختار سوف تشعر بالتردد .. قد تقرر أن تختار اليد اليمنى .. ثم تتراجع لشواك وتقول لنفسك : قد تكون اليد اليسرى .. هنا تشعر بالقلق .. وإذا صح اختيارك سوف تشعر

بفرحة كبرى لأن تخمينتك صدق .. لقد أصبت الهدف المتحرك
وأنت معصوب العينين .. إنها لذة تفوق لذة الذي يصوب ناحية
هدف ثابت وهو حاد النظر .. لقد عثرت على القطة السوداء في
الحجرة المظلمة وأنت معصوب العينين .. إنه الانتصار على
المجهول .. المجهول الذي يخيفنا .. المجهول الذي لا نعرف عنه
شيئاً .. المجهول الذي لا نعرف ماذا يخبىء لنا .. المجهول الذي
يؤكد جهلنا وعجزنا ..

الإنسان دائماً يعشق توقع نتائج من أحداث عشوائية وهو
على استعداد أحياناً أن يخاطر بأمواله وحتى بحياته من أجل أن
يتوقع شيئاً وأن يكون توقعه صحيحاً .. وفي ذلك الانتصار على
القلق .. قلق التحرك في غرفة مظلمة معصوب العينين .. وفرحة
العثور على القطة السوداء .. وهذه الحجرة المظلمة ندخلها
بإرادتنا .. والعصاة نضعها على أعيننا بأيدينا .. أي أننا
نخاطر ..

نخاطر لأن هذا عشق الإنسان ليثبت أنه قادر على سبر أغوار
المجهول .. قادر على توقع نتائج صحيحة من خلال أحداث
عشوائية ..

نخاطر من أجل كسر جبل الملل الجاثم فوق نفوسنا .. الإثارة
تأتي من محاولة التوقع رغم عشوائية الموقف ..

نخاطر لكي نذيب الاكتئاب المسيطر على نفوسنا ، فالإكتئاب
موت وركود .. الاكتئاب كشلابة الموتى تحتوي الإنسان وهو
حي .. ولا سبيل للهروب منها إلا بلحظات إثارة تكون كالنار التي
تراجع أمامها الثلوج ..

نخاطر . . فإذا فشلنا نشعر بشقاء نفوسنا التي يعذبها الإحساس
بالندم لذنب اقترفناه . .

. . وهكذا القمار يا صاحبي . . فهو اتفاق بين شخصين أو
أكثر . . ويتنقل المال من واحد إلى الآخر . . فمكسب إنسان يكون
على حساب خسارة إنسان آخر . . ونتائج اللعبة تعتمد على
المخاطرة في موقف غير مؤكد . . أي أن النتائج غير معروفة . .
هذه الرغبة غير مفهومة . . ولكن في كل الأحوال الحصول على
المال ليس هو الهدف . .

اقرأ لك سطوراً من الدراسة التي قام بها عالم النفس الشهير
فرويد عن الكاتب المبدع ديستوفسكي . . كتب فرويد يصف
ديستوفسكي : « كان هدفه الأساسي اللعب فقط . . لم تكن هناك
أي رغبة أو طمع في المال . . لم يكن ليهدأ أو يستريح أو يتوقف
عن اللعب حتى يفقد كل ما لديه من مال . . كان القمار بالنسبة له
عقاباً للذات . . بمجرد أن يستريح ويتخلص من الإحساس
بالذنب ويشعر أنه عاقب نفسه بما فيه الكفاية . . حينئذ فقط
يستطيع أن ينتج ويبدع » .

. . القمار عرض وليس مرضاً . . قد يكون عرضاً لمرض
الاكتئاب . . محاولة لبعث الحرارة في ثلاجة الموق التي تحتوي
نفسه . . محاولة لبعث الحركة في مجرى دمائه الراكدة . . محاولة
لإثارة عاصفة تمحو بعض الأسن الذي غطى روحه . . المقامرة
بالنقود وليس من أجل النقود . . ولا بد من الخسارة لأنها بديل
الانتحار . . ولا علاج إلا بعلاج الاكتئاب . .

. . وقد يكون القمار عرضاً في مرض الهوس . . والهوس

عكس الاكتئاب تماماً . . حيث الفرحة العارمة الزائفة والنشاط والحماس والاندفاع والانفصال عن الواقع وعدم إدراك العواقب . . مريض الهوس قد يبعثر نقوده في الشارع بلا وعي وأيضاً يبعثرها بلا وعي على مائدة القمار . .

وقد يفرق الإنسان نفسه على مائدة القمار للهروب من الضغوط والمشاكل التي تحاصره . . ضغوط من كل جانب ومشاكل بلا حلول . . بعضها مشاكل عاطفية . . بعضها مشاكل زوجية والمقامرة هنا تكون وسيلة لمعاقبة الطرف الآخر . .

. . والقمار قد يكون رغبة قهرية . . شيء يشبه مرض الوسواس القهري حين تسيطر على الإنسان فكرة أو رغبة اندفاعية لا يستطيع أن يقاومها . . رغبة قهرية وحين إلى اللعب مع الشعور بالخوف لأنه فقد السيطرة . . ويظل يلعب حتى يفقد ماله أو يتعرض للسجن . . وهنا تزيد الرغبة العارمة . . هذا النوع هو الذي يسبب أكثر المشاكل الاقتصادية والاجتماعية . . وإذا كان يشغل منصباً حساساً يظل يلعب لسنوات دون أن يكتشف أحد أمره . .

. . والقمار أحياناً يكون وسيلة لعقاب الذات . . إنه الإحساس بالذنب المسيطر في حالة الاكتئاب بالرغم من عدم وجود أعراض اكتئابية واضحة . .

. . وقد يكون فترة عابرة في حياة الإنسان تحت تأثير الأصدقاء . . المقامرة هنا تكون غير منتظمة . . ويمكن مقاومتها . . ويمكن أن يتوقف نهائياً إذا وجد مساندة ومساعدة من المحيطين به من الذين يهمهم أمره عن حب . . القمار إذن ليس مرضاً . .

ولكنه سلوك مريض لمعالجة مرض آخر أو معاناة ..
بعض الحالات تحتاج إلى علاج طبي نفسي ..
بعض الحالات الأخرى تحتاج إلى الحب .. الحب من إنسان
مخلص يحرص عليه ليتشله برفق وليس بغضب ..



خرجت من حجرتي لأنادي زوجته كي تشاركنا الحوار ولتتفق
على خطة العلاج .. فوجدتها قد غادرت العيادة .. حينئذ أدركت
مصدر معاناة مريض ..

الفصل التاسع

فِقْدَانُ الشَّهِيَّةِ الْعَصَبِيِّ
البطولة المرضيّة !

.. بزوايا حادة برزت كل عظام وجهها ، فبدت عيونها غائرة
ولكنها تلمع بنظرات تحدٍ ورفض مسبق .. ورغم تحاذل الكتفين
وتقوس الظهر وانسحاب الصدر إلا أنها جلست بكبرياء معتدة
بمظهرها الذي حرصت على أناقته ..

سأرفض أي دواء تصفه لي فأنا لست مريضة .. أنا سليمة
عقلياً وجسدياً .. وأما هذه السيدة (أشارت إلى أمها) فهي التي
تحتاج إلى علاج لعقلها .. تريد أن تشوه جسدي بالطعام وأنا لن
أسمح بذلك .. تريدني أن أكون متضخمة مثلها ليسخر الناس
مني وينفروا من شكلي .. لن أحيّد عن نظام التغذية الذي قرّره
لنفسي .. وبفضله وصلت إلى هذا الوزن المثالي .. أموت ولا
يزداد وزني جراماً واحداً .. أشعر بسعادة بالغة حين أنظر إلى
المرأة .. هكذا يجب أن أكون .. أبدو رشيقة متناسقة .. إذا كنت
ترى غير ذلك فهذه مشكلتك .. إن عيوني جميلة .. هكذا أشعر
بالوفاق مع نفسي .. هكذا تهدأ نفسي .. كنت من قبل أكره نفسي
وأشمئز من جسدي .. كنت أخجل منه .. أتوارى عن الناس ..
وقتها حقاً كنت محتاجة لمساعدة من طيب نفسي .. ما أسوأ أن يكره
الإنسان جسده .. ما أسوأ أن تمشي وتتحرك وروحك يحتويها جسد
يثير نفورك .. وكانت عيون الناس تحمل كل المعاني المخجلة ..
كان جسدي يقف حاجزاً بيني وبين الناس .. كان يمنع عني جهم

واهتمامهم .. تظن أنني كنت أخشى النفور الجنسي من الشباب ..
كلا ويكل صدق .. إن هذا الأمر لا يعنيني بتاتاً ..

أنا الآن راضية عن نفسي .. مشكلتي الوحيدة هي أُمي ..
تحاول أن تهدم كل ما بذلته من جهد .. تريدني أن أحشو معدتي
بالطعام كما تفعل هي ليزداد وزني .. إنني أعتبرها عدوتي لأنها تريد
قتلي بمحاولاتها المستميتة معي .. لقد كرهت جسدي حين كنت
أنظر إليها ، فأرى بطنها متدلّية على مسافة منها .. كنت أموت
غيظاً وقلقاً حينما أرى سيدة تسبقها بطنها .

وكنّت وما زلت أعجب كيف تقبل إنسانة الحياة وهي على هذه
الصورة .. لكي يجب إنسان الحياة يجب أولاً أن يحب نفسه ..
ولكي يجب نفسه يجب أن يرضى عن شكله .. يجب أن يقبل
جسده الذي يحمل أفكاره ومشاعره .. بدون المرأة فإنك تكون
علاقة مع جسدك .. تراه وتشعر به وتحدد موقفك منه .. إنه
مرسوم في عقلك ولهذا فإنك تراه وتدركه في كل لحظة .. فلماذا
تقبله وترضى عنه .. وإما أن تكرهه وتود الخلاص منه .

يكفيني ما أتناوله الآن من طعام .. أُمي تراه غير كافٍ ..
وأنت تراه مهلكاً ولا يكفي طفلة رضيع .. أنت تراني نحيفة إلى
الحّد الذي يهددني بالأمراض .. وأنا أشعر بنفسي ممتلئة طاقة
وحياة .. أنت تراني دميعة لنحافتي وأنا أرى نفسي جميلة
لرشاقتي .. والأهم يا سيدي هو كيف أرى أنا نفسي .. إنه
جسدي أنا وليس جسدك أو جسد أُمي .. إنه قراري أنا وليس
قرارك أو قرار أُمي .. محاولات أُمي سأقابلها بالعنف ويكفي ما
نالني منها .. ومحاولاتك ستبوء بالفشل لأنني لن أزيد من طعامي
ولن أتناول أي دواء .

هي فتاة جامعية في العشرين من عمرها .. جاءت بها أمها إلى العيادة النفسية بعد محاولات استمرت شهوراً .. امتنعت عن الطعام تقريباً منذ أكثر من عام .. انخفض وزنها من ٦٥ كجم إلى ٣٨ كجم في خلال هذا العام ، فصارت كمومياء اكتست عظامها بطبقة من الجلد .

الحالة بدأت بتذمرها من وزنها الزائد .. أصبحت تكثر من النظر في المرآة .. مزقت كل صورها .. بحثت بإصرار عن صور طفولتها .. هالها سميتها الزائدة وهي طفلة .. ومن هنا بدأت توجه عدوانها تجاه أمها واتهمتها بأنها أفرطت في إطعامها وهي طفلة حتى صارت بهذا الحجم .. أصبحت لا تكف عن مهاجمة أمها . ولأول مرة بدأت تنفوه بالفاظٍ جارحة وبشكلٍ علني أصبحت تنتقد أمها بسبب سميتها .. ثم بدأت تمتنع عن الطعام .. لم تحاول استشارة طبيب أو اتباع نظام معروف لخفض الوزن وإنما توقفت عن الطعام تماماً إلا من الماء وقليلٍ من عصير الفواكه .. وانزعجت الأسرة لهذا التطور المفاجيء وفشلت كل محاولاته معها لإقناعها بخطورة ذلك على صحتها .. ومع الانخفاض السريع في وزنها انقطعت الدورة الشهرية تماماً .. ورغم الانخفاض الحاد في وزنها إلا أنها كانت كثيرة الحركة والنشاط .. بل إن نشاطها قد زاد عن ذي قبل .. والشيء المثير للدهشة أنها كانت من وقتٍ لآخر تندفع لثلثهم كمياتٍ كبيرة من الطعام ، ولكن سرعان ما تفرغ كل محتويات معدتها بدفع إصبعها في حلقها لتقيأ ما أكلته .. وما زاد قلق أسرتها أنها أدمنت تناول العقاقير المسهلة لكي تسرع من خفض وزنها .. وساءت العلاقة بينها وبين أمها بوجه خاص ، وكأنها كانت تتحدى أمها وتعاقبها بسلوكها

هكذا .. أصبحت عنيدة إلى حد الشراسة .. تتحدى في طلباتها
وتصمم على الحصول على كل ما تريد حتى وإن أرهاق ذلك
أمرتها .. وكانت ثورتها عنيفة إذا حدث تلكؤ في الاستجابة
لطلباتها المبالغ فيها .. أصبح هناك صراع دائم بينها وبين أمها
يدور حول الطعام .



هذه الفتاة تعاني من حالة تعرف في الطب النفسي باسم
«فقدان الشهية العصبي» .

والحالة ليست فقداناً بقدر ما هي رفض للطعام .. فهي تشعر
بآلام الجوع ولكنها بإصرار قوي مثير للدهشة تمتنع تماماً عن الطعام
إلا من كميات ضئيلة للغاية غالباً ما تكون في صورة سوائل .

وقد يكون وزنها معقولاً ، ولكنها ترى نفسها سمينه .. إذن
المشكلة هنا في إدراكها ومفهومها لصورة جسمها .. أي أن هناك
خللاً في صورتها عن نفسها .. صورة مستقرها المخ .. الإنسان
يرى نفسه من خلال هذه الصورة المرسومة في المخ .. فهكذا ترى
هي نفسها .. ولهذا فهناك اختبار يجري في مثل هذه الحالات يؤكد
هذا المعنى .. وهو أن نطلب من المريض أن يرسم نفسه .. فإذا
بالصورة التي يرسمها لنفسه تأتي أكبر من حجمه الحقيقي .. وهذا
يوضح كيف يرى هو نفسه .. إنه يراها أكبر من حجمه
الحقيقي .. وبالتالي فحسب تصوره هذا فإنه يرغب في تخفيض
وزنه .

كيف نصنف هذه الحالة ؟. هل هي مرض نفسي أم مرض
عقلي .. ؟ .

إلى الآن لا يوجد اتفاق .. فبعض العلماء يرى أن فقدان الشهية العصبي هو عرض هستيري .. والبعض يراه عرضاً لاكتئاب .. وفريق ثالث يعتقد أنها حالة عقلية تعالج مثلما يعالج مرض الفصام .

بعض الأبحاث العضوية أكدت وجود خلل في منطقة معينة في المخ تُعرف باسم « الهيبوثلاموس » .. وبعض الباحثين وجدوا خللاً في الغدد التي تفرز الهرمونات .. ولكن يعتقد أن ذلك يحدث من أثر الامتناع عن الطعام .. ومن العلامات المميزة والمصاحبة لهذه الحالة انقطاع الدورة الشهرية وظهور الشعر في أماكن غير معتادة في الجسم ..

ونسبة حدوث هذه الحالة في الفتيات أكثر بكثير من حدوثها في الذكور .. وهي عادة تظهر في سن المراهقة أو بعدها بقليل .. ولكنها لا تصيب البالغين أو كبار السن .

التحليل النفسي له وجهة نظر في مثل هذه الحالات .. السمنة معناها الحمل .. والحمل ينشأ من علاقة جنسية .. إذن هذه الحالة تظهر نتيجة لخوف لاشعوري من العلاقة الجنسية .

العلاقة الجنسية تشكل تهديداً فظيماً بالألم والإصابة والتشويه .. كما أن هذه العلاقة تمثل الخطيئة والإثم .. إذن فهي علاقة محاطة بالصراعات .. ولأنها تؤدي إلى الحمل الذي يجعل الأنثى تبدو في حجم متضخم وخاصة في منطقة البطن .. فإن نفورها ينمو وينتقل إلى خوف من السمنة .. ومحاولاتها لتخفيض وزنها هو درء الخطر والشبهة عن نفسها .. إذا أصبحت نحيلة فهذا يؤكد أنها ليست حاملاً ، وأنها لم تتعرض لتلك العلاقة كما حدث مع

الأم بالذات .. فالأم هي التي تحمل .. وهذا الحمل يؤكد حدوث تلك العلاقة الجنسية .. إذن الأم تذكرها باستمرار بأن هذا يمكن أن يحدث لها .. فإذا دفعتها أمها لتناول الطعام فإن هذا يعني أن أمها تريد أن تعرضها لنفس المصير .

وبعض الحالات يصاحبها عرض غريب .. فبينما تمتنع المريضة عن الطعام فإنها تُجبر أمها على تناول الطعام ، وخاصة الأصناف التي تسبب السمّة وكأنها بذلك تُعاقب أمها .

المثير للدهشة في مثل هذه الحالات النادرة هو تلك القدرة الفائقة للمريضة في الامتناع عن الطعام شبه الكامل لمدة طويلة .. وهذا ما لا يقدر عليه أي إنسان سوي نفسياً وعقلياً .. ومعنى الإنسان السوي أنه يتمتع بالإرادة .. بالقدرة على اتخاذ موقف .. بالقدرة على السيطرة .. بالقدرة على المثابرة والاستمرارية .. إلى متى يستطيع هذا الإنسان السوي أن يمتنع عن الطعام لمدة طويلة ؟ إن ذلك نراه فقط في حالات الإضراب عن الطعام من أجل الدفاع عن مبدأ أو احتجاج ضد ظلم وقع على الإنسان ولا يملك أي وسيلة أخرى للدفاع أو الاحتجاج .. إذن الإيمان بمبدأ أو فكرة ، والنضال من أجل الحق ، وضد الظلم ، يجعل إرادة الإنسان من حديد .. يجعله يطبق ما لا يحتمل من عذاب وإن هدد ذلك حياته .. إنها تلك الشحنة العاطفية التي تتوهج داخل الإنسان ، ليؤكد أنه إنسان صاحب مبدأ .. بذلك يؤكد أنه إنسان .. بذلك يعلو كثيراً فوق غرائزه المادية الملحة في كل لحظة .. لا شيء يطفئ الغرائز أكثر من عاطفة قوية .. فالإيمان حالة وجدانية يتولد عنها طاقة تشكل إرادة الإنسان وتجعله قادراً على استخدامها في أقوى صورها وإلى حد السيطرة التامة على

الطاقات البيولوجية .. إذن الغلبة للوجدان عند الإنسان المؤمن ..
والهزيمة التامة تكون للغرائز .. هنا يسعد الإنسان بأروع
الاحاسيس وهو الإحساس بذاته والإحساس بفاعليته وإنه صاحب
موقف لا يلين ولا يجيد عنه .

هل هذا يحدث أيضاً في تلك الحالة المرضية .. ؟
لو تأملنا سلوك مريض فقدان الشهية العصبي نرى أنه اتخذ
موقفاً .. موقفاً يتسم بالصلابة التامة . لا يجيد ولا يتزحزح
عنه .. إنه صراع من أجل السيطرة استطاع أن يحقق فيه
انتصاراً .. إنه جهد لا يلين من أجل النحافة .. وتحقق له ما
أراد .. وبذلك تحقق له الإحساس بالذات والإحساس
بالفاعلية .. وإنه استطاع أن يسيطر على أكثر الغرائز إلحاحاً وقوة .

من أين له هذه القوة وهو المريض .. ؟

لعل ذلك يكشف عن مدى أهمية وتأثير صورة الجسم المخترنة
في المخ ، وعن مدى ارتباط هذه الصورة بوجدان الإنسان ..
الطبيعي أن تكون هذه الصورة المرسومة بالداخل مطابقة للواقع ..
أي تكون الصورة التي تراها عيون الناس هي نفس الصورة التي
تراها أنت بالمرآة ، وتكون مطابقة للصورة المرسومة في الداخل ..
وبذلك يكون إدراكك للواقع سليماً .. أي أنك مرتبط بالواقع ..
وهذا دليل السلامة العقلية .. قد تكون غير سعيد بهذه الصورة كما
في حالة السمنة الزائدة أو النحافة الزائدة أو الطول الشديد أو
القصر الشديد .. وقد تحاول أن تعدل في شكل جسمك - إذا
أمكن ذلك - ولكن سلوكك سيكون داخل الإطار الطبيعي نظراً
لارتباطك بالواقع .. فإذا أردت تخفيض وزنك نظراً لسمنة زائدة
فإنك ستوقف عند حد معين .. وستدرك أنت هذا الحد بشكله

الحقيقي الذي يدركه الناس . . أما في حالة فقدان الشهية العصبي فإن الأمر يكون مختلفاً . . فهناك عدم إدراك للواقع نظراً للخلل الذي أصاب الصورة الداخلية ، والتي تتضخم أكثر من الحقيقة . . إذن هناك انفصال بين الحقيقة أو الواقع ، وبين صورة الجسم المرسومة في المخ . . وذلك يؤدي إلى الانفصال عن الواقع . . فإذا وقف أمام المرأة ليرسم نفسه جاءت الصورة متضخمة أكبر من الحقيقة فلقد رسم الصورة الداخلية وليس الصورة الحقيقية على سطح المرأة . . وهنا تتولد تلك الشحنة العاطفية الهائلة لتخلق صراعاً من أجل السيطرة على شهوة الطعام . . فيرفض الطعام . . أي أنه أخذ موقفاً ، والإصرار على الموقف يحتاج إلى إرادة . . إرادة التحمل ، وإرادة الاستمرار من أجل تحقيق الهدف .

هذا معناه أن مريض فقدان الشهية العصبي يسعى من أجل الإحساس بالذات ، ومن أجل الإحساس بالفاعلية من خلال جهد لا يلين من أجل النحافة . . ويظل يذوي . . وقد يموت من شدة الضعف ، ولكنه لا يلين ولا يتراجع . . تماماً مثل الذي يدافع عن مبدأ أو يحتج بالإضراب عن الطعام . . كلاهما له صورة . . كلاهما له هدف . . كلاهما ترك وجدانه ليشكل إرادته . . كلاهما لا يشبه شيء ، حتى الموت ، عن تحقيق هدفه . . ولكن . . ولكن أحدهما بطل والآخر مريض . . أو فلنطلق عليه : المريض البطل . . ولنطلق على الحالة : البطولة المرضية .

الفصل العاشر
السِّمَنَة
إِنْتِحَارٌ لِأَشْعُورِيِّ !

بقدر ما يمتلك مريض « فقدان الشهية العصبي » من إرادة
وقدرة على الامتناع عن الطعام ، فإن مريض السمنة يفتقد لمثل
هذه الإرادة . .

تذهب السيدة البدينة إلى الطبيب لكي يضع لها رجيماً
غذائياً ، وتلح عليه في أن يكون قاسياً . . وتتناول العديد من
الأدوية لتساعد لها على خفض وزنها . . ويتحقق لها بعض ما
أرادت . . وينخفض وزنها تدريجياً . .

ولكنها فجأة تفسد كل شيء وتلتهم في مرة واحدة كميات هائلة
من الطعام ، ثم تهمل لفترة هذا الرجيم ويزداد وزنها مرة
أخرى . . ثم تعود للطبيب آسفة ومتبرمة من وزنها راجية مرة
أخرى وواعدة بأن تلتزم هذه المرة . .

تتكرر هذه اللعبة عشرات المرات حتى تيأس لا من الرجيم ،
ولكن من نفسها . . وتعترف بأنها لا تستطيع أن تقاوم رغبتها
العارمة في الطعام وخاصة أصنافاً معينة معروف أنها تسهم في زيادة
الوزن . .

بعد عدة محاولات من الطبيب المختص بمثل هذه الحالات يقوم
بتحويلها للطبيب النفسي . . وتبدي السيدة أو الفتاة تعجبها . . فما
علاقة الطب النفسي بالسمنة . . ؟

ولقد أكدت الأبحاث أن الإنسان البدينة تتمتع بسمات نفسية خاصة . . وأن الزيادة في الوزن تحدث نتيجة لعوامل نفسية . . ومنها تأتي مقاومة المريضة لخفض وزنها . . فبالرغم من أنها تظهر إخلاصاً ونية صادقة ، إلا أن كل شيء ينهار فجأة . . ومن النادر أن تنجح إنسانة بدينة في خفض وزنها رغم ضيقها وتبرمها من شكلها . .

قد تنجح أحياناً ويصل وزنها إلى حد معقول : وتتظم في التزامها بنظام غذائي معين . ولكن فجأة أيضاً تخل إخلالاً شديداً بهذا النظام ، فتأكل ما تريد بنهم شديد . .

ومعظم البدينات يؤكدن ويقسمن أنهن يأكلن أقل القليل ، وبالرغم من ذلك يزداد وزنه . . ولكن الحقيقة غير ذلك . فالمشكلة دائماً هي فقدان السيطرة التامة وعدم القدرة على مقاومة الرغبة العارمة في الطعام . . إنه ضعف إرادة كامل أمام الطعام . . ونعود إلى مريض فقدان الشهية العصبي فنراه يتمتع بإرادة حديدية أمام الطعام . . بينما مريض السمنة ليست له إرادة أمام الطعام . .

المريض الأول : يبغي النحافة . . ولهذا يمتنع عن الطعام . .

والسؤال هنا : ماذا يبغي مريض السمنة إذن ؟

الإجابة : إنه لا يبغي شيئاً ، ولكن الواضح أن السمنة ربما تحقق له توازناً نفسياً يحتاج إليه ، أو تحميه من انهيار نفسي . . أي أن السمنة تؤدي وظيفة لصاحبها أو لصاحبته . . ولهذا يتشبث بها رغم أنه يصرخ بعقله الواعي ويلعن بلسانه . إنه يكره شكله البدني ويسعى جديداً للبحث عن وسائل لعلاج سمته . . ولكنه

يفشل .. إذن هناك قوى أخرى تمنعه من تحقيق ما يريده عقله الواعي وما ينطق به لسانه .. هذه القوى موجودة بكل تأكيد في عقله الباطن .. في اللاشعور .. قوى تبغي الحفاظ على هذه السمنة من أجل الحفاظ على صاحبها وحمايته من الانهيار النفسي ..

وهل يحدث اضطراب نفسي فعلاً إذا بدأ الرجيم يؤدي ثماره .. ؟

كل الأبحاث أكدت ذلك .. ففي أثناء فترة الرجيم ، ومع الانخفاض الملموس في الوزن ، تكتسب المريضة .. تشعر بهبوط في معنوياتها وفقدان للرغبة وبرود الاهتمامات .. وتشعر أيضاً بحزن لا سبب له ..

تقول لي مريضة : في البداية كنت فرحة لنجاح خطة الرجيم .. إنخفض وزني بشكل سريع غير متوقع .. وجدت استحساناً وتشجيعاً من الأهل والأصدقاء والطبيب ، وذلك زاد من حماسي وإصراري .. فرحت أكثر باسترداد إرادتي المسلوقة .. وفجأة داهمني حزن مخيف .. وكأن الكيلوجرامات التي فقدتها جسمي تجمعت وتكسنت فوق صدري .. أزعجني اختفاء الفرحة .. حاولت أن أستجمع نفسي وأصطنع فرحة كلما وقفت فوق الميزان الذي كان يشير إلى نجاحي ، ولكنني كنت أشعر بالتبدل وكأن الأمر لا يعني ، وأن سيدة أخرى هي التي ينخفض وزنها ويتحسن شكلها .. لم أعد أرى أن وجهي بدأ يسترد جماله الحقيقي الذي كان مختفياً تحت الشحوم .. بل كنت أراه وقد اكتسى بالغم .. وأحسست أنني أعيش في فراغ .. كأنني أعيش في صحراء لا يتحرك فوقها إلا جسدي .. فشعرت بالعزلة ..

وانتابتني شتى المخاوف .. فأدركت أنني عرضت نفسي للضياع ..
فاندفعت بجنون نحو الطعام .. أكلت بلا وعي .. يداي وعياني
وشفتاي ولساني وحلقي ، كلها اشتركت في مظاهرة حب وترحيب
بالطعام .. كأنني قابلت حبيباً هديني الشوق إليه .. فتشبثت به لا
أريده أن يتعد عني .. حينئذٍ فقط بدأ الهدوء يعود إلى نفسي
الحزينة ، ليخفف من حزنها ، ويقضي على عزلتها ، ويذيب
وحدتها ..

أنقذني الطعام من الضياع ..

قالت لي مريضة أخرى :

مع كل كيلوجرام أنجح في زحزحته بعيداً عن جسدي أشعر
بمزيد من الثقة والطمأنينة ، وأتطلع بشغفٍ إلى المرأة ، وأتمنى أن
أغمض عياني ثم أفتحها وقد عدت رشيقة .. رقيقة الطلعة ..

وبدأ الحلم يتحول إلى حقيقة واقعة حين اهتزت ملابسني فوق
جسدي معلنة أنها لم تعد تصلح لهذا الجسد الذي ابتعد عنها إلى
الداخل ، تاركاً بينه وبينها مسافة مرئية ، تؤكد أن قدراً كبيراً من
الكيلوجرامات قد تم التخلص منه ..

في هذه اللحظة انتابتني حالة قلق عنيفة .. شعرت بالتشتت
وعدم القدرة على التركيز .. أصبحت عصبيتي واضحة للجميع ..
لم أكن أستطيع الاستقرار في مكانٍ واحد واستعصى عليّ النوم ..

المؤلم أنني أصبحت عدوانية أعامل الناس بقسوة وجفاء ، حتى
المقربين إلى نفسي .. المؤلم أكثر أنني شعرت بروح العداء تملأني

ضدهم دون ذنب اقترفوه في حقى .. كدت أن أنهار .. كاد القلق أن يحطمنى .. وبحس غريزى عرفت أين الدواء .. فاندفعت بدون روية إلى الطعام ، وأكلت كل ما حُرمت منه على مدى شهر .. وفى مرة واحدة أكلت من الكم ما أكلته على مدى هذا الشهر .. زال قلقي وكأننى ابتلعت كل المهدئات الموجودة فى العالم .



إذن هذه هى الحالة النفسية التى مر بها مريض السمته حين ينجح الرجيم الطعمامى فى خفض وزنه .. هذه هى الأعراض النفسية التى يشعر بها أثناء اتباعه للرجيم ..

الاكتئاب .. القلق .. زيادة العدوان والعداء .. المخاوف .. الإحساس بالوحدة والعزلة والفراغ .. وأحياناً زيادة الرغبة الجنسية وخاصة عند النساء ..

الطعام كان الدواء الذى أزال الاكتئاب والقلق .. وهذا يقربنا إلى فهم أهمية الطعام بالنسبة لمريض السمته ..

والقصة تبدأ منذ الطفولة .. وربما فى الأيام الأولى بعد الولادة .. فأول علاقة بالأم كانت من طريق الفم .. وهو بعد لا يدرك ذاته ولا يدرك أنه انتقل من الرحم إلى العالم الخارجى . تحركت شفثاه بحثاً عن ثدى أمه .. تتحرك الرثان فى البداية لاستنشاق أول جرعة هواء .. ثم تتحرك الحنجرة لإصدار أول صرخة بكاء احتفلاً بنفسه لمجيئه .. ثم بعد ذلك تتحرك الشفتان .. وربما ينجىء تحركهما استجابة لحركة داخلية غير مرئية من معدته .. وحين يلتقط الثدي بشفتيه يكف عن البكاء .. ثم إذا بكى بعد ذلك تحرك الثدي نحو فمه ليجده مفتوحاً لاستقباله .. ويصبح الطعام بذلك أحد العوامل الرئيسة والأولية التى تشكل العلاقة العاطفية

بين الأم والطفل .. ويحتل الطعام مركزاً هاماً في إزالة التوتر عند الطفل .. ويصبح أحد وسائل مكافأته لتأكيد سلوكه الحسن .. وفي كل المواقف التي يعاني منها الطفل لأي سبب ، يكون الطعام هو الوسيلة لإزالة المعاناة .. ومع الوقت لا يستطيع الطفل أن يفرق بين حالة الجوع وبين الحالات الوجدانية المختلفة .. ففي كلتا الحالتين يجد أمامه الطعام .. الطعام لإزالة جوعه ، والطعام لمعالجة الحالة الوجدانية التي يمر بها ..

وبعد ذلك حين يكبر وحين يشعر بالخوف أو الاكتئاب أو الإثارة ، يصبح هو الوسيلة لتهذئة هذه المشاعر .. بينما المفروض أن يكون الاحتياج التلقائي هو الاتصال الإنساني .. وبذلك محل الطعام محل الاتصال الإنساني لتخفيف مشاعر الخوف والاكتئاب والإثارة .. التلبية الوجدانية تصبح من طريق الطعام .. بينما المفروض أن يكون دور الطعام هو تلبية أحاسيس الجوع ..

ذلك تؤكد لي المريضة ، تقول :

تزداد شراحتي حين أشعر بالاكتئاب .. حين تضطرب مشاعري باليأس فيمتلكها .. فيحجب عني الأمل في أي شيء حتى أزهد الأمل ذاته ثم أنكر وجوده .. فتتراخي كل أجزاء جسدي إلا معدتي التي تموء وتتلوى .. فأكل فلا أشعر بشبع فأظل أكل وأكل .. يعبر الطعام من فمي إلى حلقي إلى معدتي دون أن أشعر بأي تذوق .. فلا أحد يتذوق الدواء وإنما يقذفه من فمه ..

وربما كان سبب عدم قدرتي على التذوق هو أنني لا أكون في حالة وعيي الكاملة .. إذن لتلذذي لا يكون من فمي .. وإنما من معدتي حين تمتلئ وتمتلئ ، وكأن مركز مقاومة الاكتئاب قد انتقل إلى معدتي ..

وتقول لي مريضة أخرى :

أعيش في بيت يزخر بأفراده .. أعمل في مكان يشبه خلية النحل .. ولكنني أشعر بالوحدة .. فأنتقل إلى نادٍ مختلق بأعضائه .. فيؤكدوا إحساسي بالوحدة .. فأشعر كأن شيئاً يزأر داخلي .. شيئاً يقرص معدتي فأشعر بألم لا يهدئه إلا الطعام .. ومن عجب أن آلامي حين تخفني يتعد عني الإحساس المرير بالوحدة ، وكأنني وجدت في الطعام صديقاً ودوداً يؤنس وحدتي .. أشعر به ككائن يقيم حواراً معي ..

تقول سيدة أخرى :

حين أصطدم فائور .. حين تنزل أخبار سيئة على سمعي ، فتثقل رأسي وترهق نفسي .. حين تتوتر أعصابي انتظاراً وتحفزاً .. حين تهتز الأرض تحت أقدامي فتندم ثقتي بنفسي .. في هذه الأحوال لا يهدأ من ثورتي وقلقي وإرهاقي إلا الطعام الذي أحقته كمخدر لأعصابي ، وكأن معدتي أصبحت المركز الذي يسيطر على الجهاز العصبي ..

الطعام في هذه الحالات كان علاجاً وتهذئة لآلام الاكتئاب والوحدة والإثارة ..

كيف اكتسب الطعام هذا الدور .. ؟

كيف ارتبط بالاضطرابات الوجدانية التي قد يمر بها الإنسان وأصبح أسلوباً للتعامل مع هذه الاضطرابات .. ؟

لعل هذا الارتباط موجود على مستوى العقل الباطن .. إرتباط تكون في مرحلة مبكرة من العمر .. وأكدته الأم في علاقتها

بطفلها .. تلك العلاقة التي كانت محكومة بقلق الأم وعدم إحساسها بالأطمئنان ، ونوازعها النرجسية التي دفعتها إلى إطعام طفلها ليصبح في حالة تشعر فيها بالفخر وتمتدح من أجلها ..

وحين يكبر الطفل أصبح الطعام وزيادة الوزن يمثلان دفاعه الحصين ضد مشاعر الاكتئاب والقلق والشعور بالوحدة وحالات الإثارة ..

ولذا تصبح كل محاولة لتخفيض الوزن بمثابة تحطيم لهذه الدفاعات مما يعرضه للكآبة والقلق ..

والتحليل النفسي يرجع السمنة والإفراط في الطعام إلى صدمة في المرحلة الفمية حين كان الطفل يتعامل مع العالم ويدركه من خلال فمه .. حين كانت اللذة لا تأتيه إلا من الفم .. إذا تعرض الطفل لصدمة في هذه المرحلة في صورة إهمال ونبد وحرمان أو حتى في صورة إرضاء زائد عن الحد ، فإن هذا الطفل يتشبث عند هذه المرحلة .. أي يقف نموه النفسي عند المرحلة الفمية .. ويظل يتعامل ويتفاعل مع العالم من خلال فمه ، ولا يستشعر أي لذة أو أي طمأنينة إلا من خلال فمه .. يصبح ما يلوكة الفم من طعام هو مصدر احتياجاته النفسية ، وتصبح السمنة هي رمز القوة التي تحميه من الآخرين ..

هناك تحليل آخر وهو أن مريض السمنة يعاني من خوف لاشعوري من إقامة علاقات اجتماعية .. إنه يخشى الناس ، ولذا يريد أن يتحاشاهم .. ولذلك فإن السمنة تبعده عن الناس ، وتبعد الناس عنه ..

وعلى مستوى أعمق من ذلك ، فهناك رغبة في تحاشي الجنس

الآخر بالذات وعدم الرغبة والخوف من إقامة علاقة جنسية معه . .
وهنا يأتي دور السمعة في إعاقه قيام مثل هذه العلاقة . .

ولقد أجريت دراسات عديدة عن شخصية الإنسان البدين . .
وكلها أجمعت على أن هذه الشخصية تتمتع بهذه الصفات : حب
الذات والعناد وعدم القدرة على إقامة علاقات اجتماعية مرضية
ومثمرة ، وعدم النشاط والسلبية والحساسية الزائدة ، وعدم
النضج . . ولكنها تتسم بالذكاء المرتفع . .

مريضة السمعة تعلم أنها، وهي تأكل وتاكل ، إنما تزيد الأمور
تعقيداً . . إنها تلحق الضرر بنفسها عضوياً بازدياد العبء على
القلب ، وتصلب الشرايين ، ويرتفع ضغط الدم ، وينهك
الكبد ، وتتآكل المفاصل . . تعلم أن ذلك يزيد من تشويه صورتها
فتعرض للنقد وربما للسخرية ممن تجردت مشاعرهم من الذوق . .
تعلم أن ذلك يزعج أمها ويقلل من فرصة الارتباط العاطفي ، أو
أن ذلك يضايق زوجها . .

تعلم أنها تسهم في خلق جو من المشاعر السلبية حولها . .
تعلم أن ذلك يضرها في عملها . . تعلم أن ذلك يفسد علاقاتها
الاجتماعية . .

. . ورغم كل ذلك فإنها تأكل وتاكل . . وكأن إحساسها تبدل
ليأسها من استخدام إرادتها . . قد يشعر من يحيط بها بالألم من
أجلها والشفقة عليها ، ولكنها لا تشعر بنفس القدر نحو نفسها . .
وإذا أظهرت ألماً فإنه يكون سطحيّاً ، وكأنها تتلذذ بتحطيم نفسها
وتعذيبها ، أو بتعذيب من يهمهم أمرها كالأم أو الحبيب أو
الزوج . .

إنه انتحار لاشعوري .. وفي هذه الحالة يكون المريض
محتاجاً إلى من يحميه من نفسه .. يحميه من تحطيم ذاته ..

الفصل الحادي عشر

هَوَسُ نَزْعِ الشَّعْرِ
جَمِيلَةٌ.. وَلَكِنَّهَا تُنَاصِبُ نَفْسَهَا الْعَدَاءُ!

هذه الحالة تمثل صورة من صور إيذاء الذات . . عداء الإنسان لنفسه . عدوانه على جسده لتشويهه . . مستعملاً يده هو التي تجرح أظافرها جلده حتى تدميه وتحدث جروحاً تترك أثراً قد لا تُمحي . .

وتمتد الأصابع للشعر فتزعه من جذوره تاركة مساحات جرداء في الرأس كمن أصابه صلع مبكر أو أصابه مرض أدى إلى تساقط شعره . .

يتألم الإنسان لهذه الفتاة الجميلة ذات الخد المشوه ويتصور أن اعتداء وحشياً وقع عليها من يد آثمة أغمدت أظافرها في جلدها . ويندهش غير مصدق أن هذه اليد هي يدها هي . . كل فتاة في عمرها أو أي امرأة في أي عمر يقلقها شكلها ومظهرها وتحرص على أن تبدو في أكمل وأجمل صورة وتتألم إلى حد الحسرة إذا أصابها ما يجرح جمالها . . وتبذل جهداً في أن تعالج وتُداري عيوباً وخاصة إذا كان الأمر يتعلق بجلدها . . ولكن هذه الفتاة عامدة متعمدة تسيء إلى هذا الجلد وفي أبرز مكان تقع عليه عيون الناس . .

. . يتألم الإنسان أيضاً ويتعاطف مع هذه الفتاة الجميلة الصغيرة التي بدأ شعرها في التساقط في هذه السن الغضة فظهرت مساحات في رأسها تشبه صلع الرجال . . يتصورها الإنسان بائسة

وباكية على مستقبلها الذي ضاع .. فما أهم شعر الإنسان ومدى تأثيره على الشكل ! .. !

ويندهش غير مصدق أن يدها هي قد تحولت إلى مقصّر طائش تملكه الانتقام فراح ينتزع الشعر بلا هوادة أو رحمة ..

تقول الفتاة في محاولة لأن تصف حالتها : من الصعب أن أصف لك كيف أشعر قبل أن تمتد يدي إلى رأسي .. إنها حالة من القهر لا أستطيع مقاومتها .. رغبة عارمة تتملكني لأرفع يدي إلى هذا الجزء من رأسي لأعريه من شعره .. تتوتر يدي .. تتشابك الأصابع في ضغط متبادل وكأنها تقاوم شيئاً .. وكأنها تضغط على شيء تحتويه لتحطيمه .. وتدرجياً تتخاذل فتباعد مستسلمة .. وفي نفس الوقت أحس بأشياء غريبة في تلك المنطقة من رأسي .. شيء يسري تحت الجلد فيقلق جذور شعري وأكاد أحس بكل شعرة على حدة .. يتركز كل الإحساس في هذه المنطقة وتتحرك مشاعري تجاهها وكأنها تُنادي أو تستغيث فتهرع يدي إليها .. وعند هذه اللحظة ينصرف وعيي عنها .. وبدون إرادة أو فهم أنتزع شعرة شعرة .. تتحرك أصابعي بمهارة لتلتقط كل شعرة على حدة .. ولكن أصابعي لا تستسلم وتلجأ إلى العنف لنزعها .. ترفعها .. ثم تبسطها أمام عيني فأشعر بالارتياح .. وتتعاون الأصابع في لف الشعرة حول أحدها وكأنها وقعت في أسرٍ لا فكاك منه ثم ترفعها لأسناني لتضمها أو لأنفي لتشمها ..

وتعاود الأصابع نشاطها مرة تلو مرة حتى تهدأ نفسي .. أو حين أحس بآلمٍ شديد في هذه المنطقة من الرأس التي انتزع معظم ما فيها من الشعر مرة واحدة .

تسألني ، ألا أخاف أن أفقد كل شعري بهذه الطريقة ..

أجيبك بأنني لا أفكر في هذا كثيراً .. إنني أحاول تغطيته أو ألبس باروكة أحياناً .. وإذا كنت خائفة حقاً لما كررت هذا الأمر مئات المرات حتى فقدت نصف شعري كما ترى .. أقول لك إنها رغبة عارمة قهرية تدفعني دفعاً إلى انتزاع شعري .. إذا قاومتها أشعر بقلقي وغيظ ولا تهدأ نفسي إلا بعد أن أشعر بالألم في رأسي .. بعد أن أنزع أكبر قدرٍ من الشعر ..

لا أستطيع أن أقرأ أو أكتب إلا وأصابني تُمارس هوايتها في شعري .. وحين أتأهب للنوم .. وحين أكون وحيدة .. وحين يسرح خيالي بعيداً وتستولي عليّ أحلام اليقظة .. وحين أشعر بالغيب من إنسان .. أجلس حزينة مهمومة لسببٍ ما أو بدون سبب .. تنبهي أمي فأتوقف .. دهشتها تحولت إلى قلقي ثم إلى غضب وأصبحت متفرغة لمراقبتي لتحول بين أصابعي وبين شعري ..

البعض قد يتزع شعر الحاجب أو الرموش أو الشنب ..

الحالة قد تصيب الأطفال أيضاً .. والتحليل النفسي يرى أن عدوان الطفل تجاه نفسه هو أساساً عدوان موجه إلى الأب والأم لإهمالهما له .. وقد تمتد يده إلى شعر طفلٍ آخر يريد نزعَه .. وهنا تجتمع المازوشية والسادية ..

بعض الحالات تظهر في مرض الفصام الاضطهادي .. ولكن في معظم الحالات لا يوجد مرض عقلي .. وإنما تظهر الحالة في شخصية تتسم بالعجز والاعتمادية ، تعاني صراعات نفسية ناشئة عن عجزها في التعامل مع الناس والتكيف مع الواقع ومواجهة المشاكل والمواقف الصعبة .. والصراع أيضاً بسبب عدم قدرتها على الاستقلال العاطفي .. فهناك الرغبة في الاستقلال وعدم

القدرة عليه في نفس الوقت ..

البعض يرى أن نزع الشعر يحقق لذة نتيحة لئلا لم
المصاحب .. فالصراعات التي تعاني منها هذه الحالة تدور حول
موضع الجنس والإحساس بالذنب المصاحب له ..

.. نعود مرة أخرى إلى تفحص مشاعر هذه الفتاة والغوص
في أعماقها .. ماذا تفعل بنفسها .. ؟ إنها تعتدي على نفسها ..
وهذا يعني أنها تشعر بالعداء تجاه نفسها .. هذا العداء يولد لديها
الرغبة في الإعتداء .. وهو اعتداء جسيم يهدد جمالها .. نسترجع
كلماتها فنجدها تقول إنها لا تستطيع مقاومة هذه الرغبة .. وإنها
حين تنزع شعرها تكون غير واعية .. ثم تهدأ مع كل شعرة
تنزعها .. ثم تقول في النهاية : إنها لا تشعر بالأسى حتى بعد أن
تفقد نصف شعرها .. وهنا تبرز عدة أسئلة : هل معقول أن
يناصب الإنسان نفسه العداء .. ؟ هل يمكن أن يعتدي الإنسان
على نفسه بهذه القسوة فيشوه شكله .. ؟ إذا تفحصنا بدقة سنجد
أن هذه الفتاة تحب نفسها .. أو بمعنى أدق لا تحب إلا نفسها ..
أي أن هناك حباً شديداً للذات لا يسمح بأي مشاعر تجاه الآخرين
وذلك ما يُعرف « بالترجسية » ..

من هو الإنسان النرجسي .. ؟ الإنسان النرجسي هو الذي لم
تتح له فرصة أن يحب الآخرين .. وذلك لأن الآخرين لم يقدموا له
أي حب .. إن ذلك يرجع إلى مرحلة مبكرة من العمر .. في
الطفولة .. حين تعرضت مشاعر الطفل وعواطفه إلى الإيذاء ..
فعواطف الطفل تجاه الآخرين تتكون من خلال عواطفهم نحوه ..
فهو يجب أن يتلقى الحب أولاً .. الحب غير المشروط .. ويحيى
هذا الحب في صورة الاهتمام والترحيب به .. ويجب أن يدعم هذا

باستمرار ليتأكد من هذا الحب .. فإذا شعر بالاطمئنان فإنه يبادلهم
 الحب حتى يضمن استمرار عطايتهم .. وبذلك يشعر بذاته كياناً
 مستقلاً يأخذ ويعطي في علاقة تبادلية عادلة .. يأخذ حباً ويعطي
 حباً .. والحب معناه أنه لن يتعرض للإيذاء .. لن تجرح مشاعره ..
 وبذلك لن يحتاج إلى أن يأخذ موقفاً دفاعياً يشعر معه بالتهديد
 المستمر .. إذا تعرض الطفل للإهمال العاطفي وجرح مشاعره
 شعر بالتهديد .. ولهذا يجب أن يدافع باستمرار عن نفسه ضد
 اعتداء متوقع .. دفاعه عن نفسه يكون في شكل تجميع وتوجيه كل
 طاقات الحب نحو نفسه .. وكأنه يقول : إذا لم تحبوني فإنني سوف
 أحب نفسي .. واستطردأ يقول : لو أحبيت شخصاً آخر فإن
 ذلك سوف يعرضني للإيذاء .. ولهذا فلن أحب أحداً إلا
 نفسي .. هذه النرجسية مع ما تحمله من حب لنفسه فقط فإنها
 تعني أيضاً أنه يحمل مشاعر العداة ضد المجتمع .. مشاعر العداة
 التي تولد رغبة التخطيم .. ولأنه لا يستطيع ذلك فإنه يواجه هذا
 العداة إلى نفسه .. إيذاؤه لذاته هو رمز لرغبته الدفينة في تخطيم
 الآخرين .. يا أيها الآخرون كم عانيت منكم .. عانيت صدكم
 وإهمالكم .. عانيت جحودكم وجمود عواطفكم .. تركتموني
 وحيداً عارياً تلسعني برودة شتاء حياتي المستمر .. تجمدت خطواتي
 ولم أستطع حتى أن أحبو نحوكم .. فجلست لحالي أرهاها وأغدق
 عليها حباً يواسيها .. حباً كنت أذكره لكم .. ولكن الويل
 لكم .. فبقدر حبي لنفسي بقدر كراهيتي لكم .. لكم العداة
 ولنفسي السلام .. وهذه نفسي أحطمها أمامكم لتعرفوا مدى
 فظاعة عدائي لكم ورغبتني في تخطيمكم .. ذاتي أقسو عليها ..
 أؤذيها .. أشوها رمزاً ومعنى لرغبتني المكبوتة في إيذائكم جميعاً ..
 انظروا إليّ حتى تعرفوا ما أعانيه بسبيكم وما أتمنى أن أفعله بكم ..

أنظروا إلى يدي وهي تنزع شعري فأشعر بالألم فاستمر حتى يتم
التشويه فتهدا نفسي لأنني حققت رغبتني في الانتقام منكم ممثلين في
نفسي ..

إذا أرهفنا السمع سنجد أنها ، وهي تنزع شعرها ، توجه
نداء .. تستصرخ من أجل الاهتمام .. من أجل التعاطف .. من
أجل أن تبادلهم ويبادلوها حباً ..

قالت : أشعر بالرعب حين يغضب مني .. أتصور أنه
سيتركني ولا يعود .. حين يغضب لانشغاله ، أعتقد أنه سئم
لقائي .. حين ألقاه فأجده متحفظاً لا ييدي فرحة لرؤيتي ، ترتعد
مشاعري خشية ذبول حبه لي ..

أعيش في قلبي مستمر يزداد حدة مع كل لقاء وكل فراق ..

بعد أن يمضي أحس بالسأم تجاه كل شي .. تشور أعصابي
فيهرب الجميع من أمامي .. تملكني رغبة في أن أعبت
بوجهي .. أنظر إلى أصابعي فأجد آثار دماء فتزداد رغبتني إلى المزيد
من وجهي .. أمنع نفسي حتى أحتفظ بجمال وجهي له .. ولكن
حين تكتشب نفسي بشدة لا أستطيع أن أقاوم وأستمر في إيذاء
وجهي بدون وعي .. هذه الحالة تتكرر في كل مرة نفترق فيها ..



قالت :

هل تتصور وأنا في العشرين من عمري أعيش مع أخت لي
تصغرنى بثلاث سنوات بمفردنا .. أمي تركتنا ونحن أطفال لتلحق
برجل آخر .. عشنا مع أبي وهو كاره للعنينا وكاره لنا .. تزوج
وطلق ثم تزوج وطلق وتصور في النهاية أننا وراء سبب عدم
استقراره فقرر هجرتنا منذ عامين إلى بلد بعيد ليجمع مالا ويرسل

لنا منه الكثير . . انتقلنا من بيتنا إلى بيت الجدة ثم إلى بيت العم
ثم إلى بيتنا نعيش بمفردنا أنا وشقيقتي . . لم يهتم بنا أحد ، ولم
يفزع أقرباء الدم خشية أن نسيء استغلال حرية لم نسع إليها . .
وأسانا استغلاها . . أرسلت إلى والدي أخبره أنني سأتزوج وجاء
رده متأخراً بالرفض بعد أن كنت قد طلقت . . سئمت حياتي
وكرهت نفسي وازدادت كراهيتي لأبي وازددت حنقاً على أُمي . .
إنسانة وحيدة أشعر بالشفقة تجاهها هي أختي التي انزلت أخيراً إلى
نفس طريقي . .

ومشكلتي الآن كما تراها على وجهي . . وأنا نصف نائمة لا
أرحم وجهي من أظافري التي أتعمد إطالتها . . لقد تشوه وجهي
تماماً وجراح التجميل رفض مساعدتي إلا بعد أن أعالج نفسياً . .



قالت :

رقم (٦) يشير إلى ترتيبي بين أشقائي وشقيقتي . . ست
أناث وثلاثة ذكور . . ولأن الحمل كان ثقيلاً قرر والدي بعد ولادتي
بشهر أن أعيش مع جدتي وخالي الأعزب . . تزوج خالي وماتت
جدتي فانتقلت وأنا في السادسة للحياة مع إحدى خالاتي التي
حُرمت من نعمة الأطفال . . وأنا في العاشرة قرر والدي فجأة أن
أنتقل للحياة معهم . . لم يرحب بي أخوتي وأخواتي . ولست بروداً
في مشاعر أُمي التي لم أشعر يوماً أنها أُمي . . أصابني القيء لمدة
سنة كاملة حار فيه الطب . . وأخيراً نصح طبيب بعودتي إلى بيت
خالتي فتوقف القيء . . كان القيء يعاودني فقط حين يحجى والدي
لزيارتي في بيت خالتي وأتوجس أنه قد ينزعني مرة أخرى منها . .

سافر زوج خالتي في إعارة ، وكان على خالتي أن تلحق به ، وكان عليّ أن أعود إلى بيتي . . أي بيت أمي وأبي . . منذ ذلك الحين وكنت في الرابعة عشرة من عمري وحتى اليوم وأنا في الخامسة والعشرين لم تتوقف أصابعي يوماً عن العبث في وجهي حتى الإدماء . . وكما ترى فإن وجهي أصيب بتشوهات لا خلاص منها ولا رجعة عنها . . تتأبني الحالة كلما جلست وحيدة . . عزائي في وحدتي عبث أصابعي في وجهي . . وحين لا أفعل أشعر بالاختناق . .



ثلاثة نماذج لحالة إيذاء الذات من طريق « تجريح الوجه » والخط المشترك بينها هو افتقاد الحب أو الشعور بالتهديد بفقد الحب . . وجذور الحالة ترجع إلى مرحلة الطفولة . . وهي لا تختلف في مضمونها . . هناك تشابه في المضمون مع حالة « فقدان الشهية العصبي » وحالة « السمّة » . . والجسد هنا هو ضحية الوجدان المضطرب . . جسد المريض نفسه هو الهدف القريب الذي يصوب ناحيته نيران العدا بغيّة تحطيمه . . ولكن في الواقع ليس الهدف الحقيقي . . بل هو بديل الهدف المقصود بهذا العدوان . . والمشكلة تبدأ حين لم تلب الاحتياجات النفسية للطفل . . فكبت مشاعره ولكن ظل هناك صراع يحوم حولها في عقله الباطن . . حين كبر وتعرض لإحباطات مشابهة تملكت جراحه القديمة وتضاعفت صراعاته واشتعلت أعصابه بقلقي عصابي أحدث توتراً لا يهدأ إلا إذا انتزع شعره أو جرح وجهه أو أكل بشراهة أو امتنع تماماً عن الطعام . .

فكيف يكون العلاج ؟ . .

العلاج يبدأ بأن نبحث عن الجذور العميقة لاحتياجات هذا الإنسان التي أحبطت . . نبحث عن أسباب الإحباط والصراعات التي عاشها وكتبها . . العلاج في أن نكشف الغطاء وننظر إلى الداخل . . لو ساعدنا المريض على أن يرى أعماقه فهذه هي بداية الطريق . . البداية في أن يتكون لديه وعي بالأسباب التي تختفي وراء هذا العرض . . في أن يعرف أنه يعتدي على ذاته لأنه إنسان محبط لعدم إشباع رغباته واحتياجاته الأساسية فعاش وهو يغلي من الداخل بصراعات سببت له قلقاً . .

والعلاج لا يهدف إلى إزالة القلق ولكنه يهدف إلى تقوية دفاعات المريض ضد القلق . . أي أن يقوى على السيطرة . . العلاج يهدف إلى ترتيب مقابلات للإنسان مع ذاته فتحدث مواجهة واقعية تضمن للإنسان الرؤية الصحيحة لهذا الواقع وبالتالي يبدأ في تكوين دفاعات صحيحة وصحية . . وبذلك يستطيع الإنسان أن يسيطر على قلقه ويصفي صراعاته ويحقق تكيفاً مجزياً له يشبع احتياجاته الوجدانية . .

الفصل الثاني عشر
هوس السرقة
أرجوك إحميني من نفسي!

استطاعت أسلاك التليفون أن تنقل بوضوح قدر الهم في صوت
الأم الحزينة وهي تقول بأسف وأسى: لا أصدق أن ابنتي لصة .. لا
شك أنها مريضة .. جاءني أم صديقتها لتخبرني أن ابنتي سرقت
من بيتهم عشرة جنيهات .. وهذه هي المرة الثانية .. في المرة
الأولى شكوا في أمرها .. فرتبوا لها طعاماً وراقبوها في المرة الثانية
وأثبتوا عليها السرقة .. صرخت في وجهها واتهمتها هي وابنتها
بالكذب أو الجنون .. وباندفاع فتحت باب منزلي لتغادره
مطرودة .. تماسكت السيدة وقالت بهدوء: لقد جئت لمساعدتك
ومساعدة ابنتك .. أنا أعلم أن ابنتك في حقبة يدها أضعاف هذا
المبلغ التافه ..

.. أحسست في كلامها الصدق الذي جعلني أتيقن أن ابنتي
قد فعلتها .. ولكنني أصررت على خروجها لأثبت لها - بيأس -
عدم تصديقي والذي يعني أن ابنتي لم تسرق .. وبلا روية اندفعت
بجنون ناحية ابنتي فوجدت دموعها أسبق من سؤالي ..



.. كصاعقة هبطت فجأة من السماء بلا إنذار .. دقت
أجراس الإنذار في المتجر الكبير بإحدى العواصم الأوروبية فاندفع

رجل الشرطة نحو السيدة التي كانت في طريقها إلى خارج المتجر عبر الباب الذي دقت من عنده الأجراس . . وفي حجرة التفتيش أخرجوا من حقيبتها « بلوزة » لم تدفع ثمنها . . أراد زوجها أن يؤكد أن هناك خطأ ما . . ولكنه قرأ في وجه زوجته الحقيقة . . ولأن البلوزة كانت رخيصة الثمن متواضعة القيمة وأيضاً لا تناسب مقاسها . . ولأنها كانت قد دفعت مئات الجنيهات لأشياء اشترتها فعلاً من المتجر . . ولأنهم تحققوا من المكانة الاجتماعية المرموقة التي يشغلها زوجها في بلده . . لذلك قرروا الإفراج عنها . . ونصحوا زوجها بعلاجها عند عودتها للوطن . .



. . جلست أمامي باعتدال شاحخة الرأس باردة النظرات . . توحى ملابسها والمجوهرات التي تدلت من أذنيها والتفت حول رقبتها وأحاطت بأصابعها بئراً وفيراً . . وأيضاً أصيل عريق لحسن تناسق مظهرها . . الأمر الذي ساعد في تضخيم هالة الكبرياء التي تشع منها . . ولكنها حين بدأت تتكلم بصوت متداعٍ بانث كجبلٍ من طين هش أخذ في الانهيار لعدم تماسك داخله . .

قالت : أرجوك، إحمي من نفسي . . لقد تعرضت اليوم لأقصى موقف في حياتي . . أدركت معنى أن يتمنى الإنسان في موقف ما أن تنشق الأرض لتبتلعه حتى وإن كان في ذلك هلاكه . . المعنى هنا أنه يريد أن يهرب من تلك العيون التي تدينه وتشعره بالخزي . .

كنت في زيارة أعز صديقاتي . . ذهبت لنعد لنا قهوة اعتدنا أن نشربها معاً في لقاءات مودة . . عاودتني حالة القلق التي أشعر بها عند كل زيارة لهذا المكان . . أخذ توترتي الداخلي يتصاعد تدريجياً

حتى وصل إلى حلقي فشعرت بجفافه وكأنه انشق فتعرض لشمس حارقة .. اهتز كل جسدي وانتفض قلبي بعنف .. فدارت عيني في المكان .. فبصرت زجاجة عطرها على مقربة مني .. داهمتني الرغبة في أخذها .. حاولت أن أقاوم ولكنني فشلت مثل فشلي في مرات سابقة .. تحركت قدماي بلهفة وخوف .. وقعت يدي المشتاقة عليها فتلذذت بلمسها وأحسست بسعادة غامرة وزال عني كل توتري .. فتحت حقيبة يدي بسرعة وإذا بصديقتي فوق رأسي .. رمقتني بنظرة تجمع فيها خليط من الدهشة والعتاب والاحتقار .. فانهارت أصابعي ووقعت زجاجة العطر على الأرض .. وفاحت رائحة العار من العرق الذي بلل كل جسدي ..

قالت صديقتي بصوت فيه تهكم وحسرة : الآن زال عجبني وأدركت سر اختفاء أشياء مني كل مرة تشرفيني بزيارتك ..
لا أدري إذا كنت قد غادرت منزلها بإرادتي أم بناء على رغبة منها ..

أما وقد اكتشف أمرى . وهذا ما كنت أخشاه وأتوقعه .. فلا مفر من أن تحاول أن تساعدني ..



.. تعرف الحالة في الطب النفسي باسم « جنون السرقة » .. وهي ليست بجنون وأيضاً ليست بسرقة .. ولكن لأنها حالة غير سوية فقد أطلق عليها بتجاوز نحل جنوناً .. ولأنها تمثل اعتداء على ممتلكات الآخرين فقط أطلق عليها بتجاوز نحل سرقة .. فهي ليست جنوناً لأن صاحبها لا يعاني من أي اضطراب في التفكير أي

لا تسيطر عليه الهذات أو الضلالات .. كما لا يعاني من أي هلاوس .. بل إن شخصيته متماسكة وسلوكه الاجتماعي سوي .. ولا تبدو عليه أية أعراض مرضية ..

وهي ليست سرقة لأن السارق يخطط .. وينوي .. ويرغب في الشيء المسروق .. ويستعمله ويستفيد منه بعد إتمام السرقة ..

الحالة هنا مختلفة .. فالمرضى يعاني .. يعاني من فشله المتكرر في مقاومة رغبة ملحة بالسرقة .. أي أن هناك رغبة ملحة تدفعه ليمد يده .. ولكنه يقاوم ويقاوم .. ولكنه يفشل في مقاومته .. أي أن هناك قوتين متعارضتين .. قوة تدفعه للسرقة .. وقوة أخرى تحاول منعه لأن السرقة حرام .. ولأنها مخلة بالشرف .. ولكن رغبة السرقة تنتصر .. ويفشل المريض في مقاومتها في كل مرة ..

المرض الحقيقي ليست لديه هذه القوة التي تقاوم رغبة السرقة .. ورغبة السرقة لا تأتي بشكل مفاجئ قهري وملح .. ولكنه يخطط لها .. وقد يشترك معه آخرون ..

ومريضنا لا يقصد الشيء المسروق لذاته .. فهو لا يسرق بقصد اقتناء هذا الشيء أو استعماله والاستفادة منه .. أي لا يسرق للقيمة المادية للشيء المسروق .. فالأشياء المسروقة إما أن تُرمى أو تُرد لأصحابها أو يقوم بإخفائها إلى الأبد .. أما المرض الحقيقي فهو يبغي الشيء المسروق للاستفادة المادية من ورائه ..

ومريضنا يملك المال لشراء هذا الشيء .. أي أنه لا يعاني حرماناً مادياً .. ويستطيع بسهولة أن يشتري هذا الشيء المسروق والذي قد لا يتجاوز ثمنه قروشاً أو جنيهات معدودة .. فهو لا يسرق مثلاً مئات أو ألوف الجنيهات .. وإنما قد يسرق عشرة

جنيهاً .. وهي لا تسرق فراء ثميناً بآلاف الجنيهاً .. ولكنها تسرق بلوزة لا يتجاوز ثمنها عشرة جنيهاً .. وهذا يكشف لنا عن حقيقة هامة . وهي أن عملية السرقة هي الهدف وليس الشيء المسروق .. لأنبه في كل الأحوال يكون شيئاً تافهاً هو في غنى عنه .. وملك أكثر منه ويستطيع اقتناؤه بالشراء بسهولة ..

كيف تتم عملية السرقة .. ؟

بلا أي تخطيط أو إعداد أو فكرة مسبقة .. وفجأة تقع عيناها على الشيء .. فيتصاعد داخلها وبسرعة الإحساس بالتوتر .. قد يُصاحب ذلك أعراض فسيولوجية كسرعة ضربات القلب والعرق وجفاف الحلق، وتزوغ عيناها مع عدم القدرة على التركيز .. ولكنها تظل محتفظة بوعيها الكامل .. وتسيطر عليها رغبة قهرية في سرقة هذا الشيء .. ولكنها تقاوم وتقاوم .. وفي النهاية تفشل مقاومتها .. فتتحرك بحذر نحو هذا الشيء .. وتتهز الفرصة لتلتقطه بسرعة وتخفيه .. في تلك اللحظة الحاسمة يزول عنها تماماً التوتر .. بل وتشعر بالاسترخاء والتلذذ وإحساس بالإرضاء .. تماماً كما يشعر العطشان بالارتواء .. إنها فعلاً لحظة ارتواء لنفس قلقة متوترة .. الإحساس بزوال التوتر هو نفس الإحساس بإطفاء العطش .. التخلص من التوتر هو الذي يحقق الشعور بالرضا واللذة .. بعدها قد لا تشعر بالذنب .. ولكن في بعض الأحيان يكون هناك إحساس بالتعاسة والاكتئاب والشعور بالذنب .. وقد يكون هناك قلق وخوف من العواقب .. ثم تنسى تماماً الشيء الذي سرقته .. ولهذا تتخلص منه بسرعة .. قد تعيده إلى أصحابه .. وقد تقذف به في الطريق .. وأحياناً تخفيه في مكان مأمون دون أي رغبة في استعماله أو الاحتياج إليه في وقت لاحق ..

.. وتعاودها الحالة مرات ومرات .. ويصاحبها نفس
الفشل .. وليس بالضرورة أن تسرق في كل مرة من نفس المكان
أو من نفس الأشخاص أو نفس الأشياء .. فهي لا تعرف متى ومن
أين ومن ستسرق في المرة القادمة ..

وتسأل نفسها بعد إتمام السرقة .. لماذا ؟ لماذا فعلت
ذلك .. ؟ ولكنها لا تستطيع أن تحجب نفسها .. ولا تستطيع أن
تحجب المحقق إذا اكتشف أمرها .. ولا تستطيع أن تحجب الطبيب
عن دوافعها الشعورية .. فالدوافع الحقيقية موجودة في اللاشعور
وهي لا تعرف عنها شيئاً .. فهي حائرة في أمر نفسها .. فهي
تعي وتدرّك أن الإنسان قد يسرق حين يكون محتاجاً لما يسرقه أو
يسرق لطمعه وشراسته .. يسرق لاضطراب في أخلاقه وسلوكه ..
ولكنها ليست كذلك ..

هل هي رغبة الحصول على أي شيء يملكه إنسان آخر .. ؟
وهل ينطوي ذلك على رغبة في إيذاء الآخرين حين تأخذ ما
يملكون .. ؟

بلا شك ليست هناك رغبة في شيء محدد .. ولكنها الرغبة في
الفعل .. واللمحظات الحاسمة هي تلك التي تلتقط فيها هذا
الشيء .. والضحية قد تكون أعز صديقة أو شقيقة أو الوالدين ..
وقد تتم السرقة من مكان عام كالنادي أو مكان العمل أو متجر
كبير .. هي أكثر في النساء .. وأكثر بعد سن الثلاثين .. غالباً ما
تكون بين الأربعين والخمسين .. وتكثر أيضاً في مرحلة المراهقة
وتحت سن العشرين .. والغريب أنها تزداد قبل الدورة الشهرية أو
أثناءها ..

هناك تفسيرات نفسية عديدة . . ولكن السمة الغالبة أنها إنسانة تعاني من الوحدة والشعور بأنها منبوذة . . والسمة الغالبة أيضاً أنها تعاني من قلق مزمن مع مشاعر مسيطرة بالتعاسة تصل في بعض الحالات إلى اكتئاب فعلي . . فكل الأبحاث أثبتت بشكل قاطع أن نسبة كبيرة من هذه الحالات يُعاني من حالة اكتئاب . . وذلك يفسر السرقات التي تحدث من مرضى الاكتئاب والهوس الدوري . . ويفسر أيضاً ارتفاع نسبة حدوثها قبل أو أثناء الدورة الشهرية . . ومن المعروف أن المرأة تُعاني من اضطرابات انفعالية أهمها الاكتئاب بسبب الدورة . .

فرويد يرى أن أي سارقٍ لديه إحساس بالذنب على مستوى اللاشعور . . وأنه بحاجة إلى العقاب . . ولهذا فهو يسرق حتى يكتشف أمره ويتم عقابه . . وبذلك يتخلص من مشاعر الذنب . .

ولكن هناك إجماع بين المحللين النفسيين أن أصل المشكلة يرجع إلى مرحلة الطفولة حين يتعرض الطفل للإهمال وجرح المشاعر وافتقار الحب . . الحب الذي يحقق الإرضاء واللذة . . ولهذا يظل يعاني من الحرمان العاطفي . . الحرمان الذي تعرض له في أهم مراحل نموه النفسي . . ولهذا فهو يسرق . . يسرق أي شيء لعل ذلك يحقق له حالة الإرضاء . . إنه يأخذ من الآخرين أشياء كبديل لحبهم المفقود . .

إنها الرغبة في امتلاك أشياء للحصول على قوة يجارب بها حالة فقدته المعنويات . . هذا الإنسان يفقد معنوياته بسرعة . . لأقل مؤثر خارجي تهبط معنوياته . . والمؤثر يأتي من خلال اضطراب علاقته بالآخرين . . خلاف أو صراع أو إهمال أو نبذ . . بسرعة

يداهمه الاكتئاب ، يغوص قلبه إلى أسفل .. ينطق صدره ..
يشعر بالجوع العاطفي .. يشعر بالاحتياج إلى نظرة حنان أو كلمة
ود .. يشعر بالاحتياج إلى الطمأنينة من خلال حب الآخرين
واهتمامهم .. بسرعة ترتفع معنوياته من ابتسامة على وجه أو كلمة
طيبة .. ويسرعة أيضاً تنخفض المعنويات حين يفقد هذه
الأشياء ..

حين تتم عملية السرقة فإنه يأخذ شيئاً ويمتلكه .. والسرقة تتم
تحقيقاً لرغبة قهرية .. أي أن هناك احتياجاً ملحاً .. وبعد أن
يأخذ هذا الشيء تطمئن نفسه وتهدأ .. يشعر بالإرضاء .. إنه
بدليل الإرضاء العاطفي .. وبما أن السرقة تمثل عدواناً على
الآخرين فهذا يعني أن رغبة الامتلاك ليست خالصة لوحدها ..
وإنما يصاحبها رغبة عدوانية تجاه الآخرين .. فالآخرون هم الذين
نبذوه وعزلوه وحرموه من الحب ..

إذن هي تعبير عن عدوان لاشعوري كامن .. عدوان سببه
الآلم والإحباط .. فمشكلة الإنسان هي إنسان آخر أو مجموعة من
الناس كان له أو لهم تأثير سلبي في حياته ، وخاصة في طفولته ..
تركوا آثاراً لجروح على جدار نفسه .. فأصبح حساساً لأي
مشكلة إنسانية .. أصبح حساساً لموقف الآخرين منه ومشاعرهم
تجاهه .. لا يستطيع أن يصمد لغدر الآخرين أو تنكرهم له أو
اتحادهم ضده ..

فساد الهواء الساري بينه وبينهم يخنق صدره بسهولة ويهدد
حياته .. اختفاء نبرات الود من أصواتهم تحرق أذنيه .. نظرات
العداء أو السخرية في عيونهم تفقأ عينيه .. حين يولونه ظهورهم
يشعر بالغرابة والضياع .. حين ترفض أيديهم مصافحته تنهزم نفسه

ويشعر بالضآلة ..

إذن هي حالة من الحساسية ورثها في طفولته نتيجة لاضطراب
العلاقة مع الأب والأم .. وتعاود الحساسية الظهور حين يتعرض
لمواقف إنسانية مشابهة يشعر فيها بالوحدة والعزلة .. فيدأهمه
الاكتئاب . ولا سبيل للتخلص من هذا الاكتئاب إلا أن يمد يده
لشيء يمتلكه إنسان آخر .. إنها لحظة إثارة تحذر أحاسيسه
القلقة .. لحظة إثارة يحتاج إليها ليقظ أحاسيسه الراكدة بفعل
الاكتئاب .. لحظة إثارة لرفع معنويات متداعية هبطت إلى
القاع ..



تقول فتاة الجامعة التي سرت من بيت صديقتها عشرة
جنيهاً :

هجرنا أبي منذ خمس عشرة سنة حين كان عمري أربع سنوات
لسوء معاملة أمي له .. عشت مع أمي وجدتي في شبه قصر
يزخر بحجراته الخاوية الباردة .. عالمي كان حجرتي التي تفصلها
مئات الأميال عن حجرة أمي التي عاشت في عزلة بعد أن هرب
منها زوجها ..

انقطعنا عن العالم وانقطع عنا .. ولا أذكر يوماً أن صديقاً
ودوداً طرق بابنا .. وكل من يحاول أن يقترب منا هو من وجهة
نظر أمي يطمع فينا ويريد استغلالنا .. فالعالم كله سيء مليء
بالأشرار والانتهازيين .. ولا أعتقد أن معاملتها لي اختلفت عن
معاملتها مع أبي الذي فر بجلده .. لا شيء يعجبها مني ..
مظهري .. ملابسي .. سلوكي .. طريقي في التفكير .. وكأن
بيتنا كان مدرسة أنا الطالبة الوحيدة فيها وأمي كانت الناضرة التي

تفرغت للطالبة اليتيمة .. في أوقات كثيرة كنت أشعر أنها تكبرني
لأنني أشابه أبي شكلاً وعماتي سلوكاً .. كانت دائماً تنعي حظي
وحظها لأنني اكتسبت الصفات الوراثية لأسرة أبي .. ولم أرث منها
ومن أسرتها بعض فضائلهم الشكلية والسلوكية .. راودتني كثيراً
فكرة الهروب مثلما فعل أبي .. وحين كنت أنهار وأعترض كانت
تبكي بضعف مؤكدة حبها لي وأني الأمل الوحيد الباقي في
حياتها .. وأنها تريدني أن أكون أحسن الناس ..

تنفست الصعداء حين التحقت بالجامعة لأرى العالم وأعايشه
وأتعامل معه بحريتي وإرادتي .. ولكنني صدمت بعجزني عن
التعامل مع الناس . التعامل الذي يقتضي أن تعطي مثلما تأخذ ..
أحسست بالغربة والاختلاف .. شعرت أنني منبوذة وحيدة . كنت
أعود إلى بيتي منهارة باكية وتصاعدت مشاعري السلبية تجاه أمي
وأيقنت أنها السبب في عجزني .. كانت حجتها أنها أرادت أن
تحمي من خبث الناس .. تماماً مثل الأم التي تحمل طفلها لأنها
تخشى عليه الوقوع والإصابة إذا حاول أن يمشي حتى تضمر عضلاته
ويعجز عن المشي حين يكبر .. سيطر الاكتئاب على حياتي ، ولم
أكن أستطيع أن أتكلم أو أشكو .. حتى راودتني الرغبة الملحة في
أن تمتد يدي إلى أشياء لا تخصني .. وكانت البداية مع أشياء
أمي .. ولم تتصور إطلاقاً أنني السارقة . وفي كل مرة يختفي شيء
كانت تتهم الخدم حتى فسروا منها .. وتحملت كل الأعباء
بمفردها ..

وفي العام الجامعي الثاني نجحت في إقامة علاقة مع صديقتين ..
فهدأت نفسي وزال عني هذا العرض السخيف .. ولكنني صدمت
بعنف حينما ابتعدتا عني .. وأصبحنا أكثر اقتراباً من بعضهما

وتركتاني وحيدة معزولة .. فساءت حالتي أكثر . وأصابني مرارة
دائمة .. وعادوني رغبة السرقة .. ولكنها في هذه المرة خرجت من
نطاق بيتي إلى أي مكان أتواجد فيه وخاصة في أي بيت أزوره ..
أقاربي وزميلاتي .. كنت أشعر بالهدوء النسبي بعد أن تتم السرقة
وكأنني حققت انتصاراً أستحق عليه مكافأة . وكانت سعادي
مضاعفة حين كنت أسرق من إحدى زميلاتي .. كنت أشعر
بالنشوة وأنا أراها تبحث عن الشيء الذي فقدته .. حتى وإن كان
قلماً رخيصاً ثمنه بضعة قروش .. واقتربت من زميلة أخرى
وتوطدت بيننا صداقة كانت تبشر بعلاقة ودودة مستقرة ..
وتصورت أن مشاكلي انتهت .. ولكنني فوجئت برغبة السرقة
تعاودني وأنا في منزلها رغم حبي لها وحبها لي .. وكأنني كنت أتوقع
منها الغدر وأنها ستبذني في يوم من الأيام مثلما فعلت بقية
الزميلات . لا أفهم لماذا كنت أسرق رغم أنني أحتقر كل
سارق !! ..



تقول السيدة التي ذهبت مع زوجها في سياحة لإحدى الدول
الأوروبية ثم ضبطوها بسرقة بلوزة رخيصة السعر من أحد المتاجر :
وُلدت لأبٍ سكير وأم تلعنه في كل وقت .. وفي المرات
المعدودة التي قبلني فيها كنت أشعر بالاشمئزاز لرائحة لم تكن تفارق
فمه .. ربما لأن معدته لم تخل في أي وقت من الخمر . ساءت
حالته الصحية وتعطل عن العمل .. واضطرت أمي أن تعمل حتى
نعولنا .. شقيقي الوحيدة التي كانت تكبرني سناً وتقل عني جمالاً لم
تأبه بما يحدث في بيتنا .. لأنها استطاعت أن تجد متنفساً في هواها

وعبثها خارج البيت . . ولكنني لم أستطع أن أمشي في طريقها كما لم أستطع أن أنفصل بوجداني عن أبي وأمي . . ولكنني استجبت لأول طارق طلبني للزواج وأنا بعد لم أنتهِ من تعليمي الثانوي . . كان يكبرني بعشرين عاماً . . وأذعنت أُمي نظراً لمكانته الاجتماعية المرموقة وموقفه المادي الشديد التميز . . لم أشعر بأي عاطفة نحوه حتى هذه اللحظة . . ورغم انبهاره بجمالي في بداية زواجنا إلا أنه أهملني بعد أن أنجبت طفلي الأول . . وهجرني تماماً بعد طفلي الثاني . . وكان يظن أن ماله ورحلاتي معه لأوروبا تعوضني عن افتقاده كرجل . . وأصابتي كآبة عجزت معها عقاير الأطباء النفسيين . . وكانت حالتي تسوء أكثر في الأيام القليلة التي تسبق موعد الدورة الشهرية ، حيث يمتزج اكتسابي بقلبي حاد يجعل حياتي عذاباً . .

وبدون أن أفهم وجدتي تحت تأثير رغبة قهرية تعاودني من وقتٍ لآخر لأسرق أي شيء من أي إنسان ومن أي مكان . . كانت تلك هي اللحظات الوحيدة التي يهدأ فيها قلقي وتخف حدة اكتسابي . . ولكنه كان تحسناً مؤقتاً لساعات كتأثير الخمر التي سرعان ما يختفي مفعولها المهدئ للقلق مع تطايرها من المخ . .

لم أكن أشعر بأي تأنيب لضميري بعد كل مرة . كان وجداني متبلداً . . سرقت حوالي عشرين أو ثلاثين مرة ولكنني لا أتذكر ماذا سرقت ولا أين تلك الأشياء التي سرقتها . .



. . قالت السيدة التي حاولت أن تسرق زجاجة العطر من

بيت صديقتها :

.. قد لا تصدق أنني لم أعرف عن تفاصيل العلاقة الجنسية بين الزوجين إلا في اليوم السابق على زفافي حين تطوعت إحدى خالاتي بتزويدي بهذه المعلومات .. لأنه كان من المستحيل أن تقوم أمي بهذا الدور . لأنها ظلت على مدى عشرين عاماً لا تتناول موضوع الجنس معي إلا بعينها اللتين كانتا تغلان لي التحذير والترهيب من مجرد مناقشة هذا الموضوع في ذهني أو مجرد تصوره في خيالي . إنه الإثم بعينه .. لو تجرأ عقلي وطرح الموضوع بالفكرة أو بالصورة .. فما بالك بالتمني والرغبات .. ولذا ماتت كل أحاسيسي في الليلة الأولى وعلى مدى عشر سنوات حتى الآن ..

نشأت في بيت أب من أغنياء جنوب مصر الذي سلمني إلى ابن أخيه .. فلم أشعر أن حياتي تغيرت كثيراً بانتقالي من بيت الأب إلى بيت الزوج .. بالرغم من السنوات التي قضاها الزوج في أوروبا للحصول على أعلى درجة جامعية .. أخذته مني كته ومراجعته وأخذني منه تبلد مشاعري .. لم أنعم منه إلا باسمه اللامع .. كما لم أنعم من والدي إلا بماله بعد وفاته .. وعشت في فراغٍ لم يبدده قضاء معظم وقتي مع صديقاتي .. ورغم تفوقي عليهن مآلاً وجمالاً ومكانة إلا أنني كنت أشعر أنني الأدنى في أنوثتي التي وأدتها أمي وكثف زوجي فوقها التراب .. حتى زوجة البواب كنت أشعر بتفوقها عليّ .. ولهذا كنت أبالغ في مظهري وأبالغ في كبريائي الذي كان يفقدني أحياناً كثيراً من الناس ..

أحسست أن حياتي خاوية من المعنى والهدف فلزامني الاكتئاب الذي أدى إلى تكسير معنوياتي .. وبلا سبب مفهوم لي أصبحت تراودني رغبة ملحة في سرقة أي شيء من عند أي صديقة أزور بيتها .. تلك كانت اللحظات الوحيدة التي أشعر فيها بالإثارة ..

إثارة تنتشر في كل أجزاء جسدي فأشعر بنشوة لذينة منعشة أعود بعدها إلى بيتي لأنام نوماً هادئاً عميقاً . . ولم أفكر في أن أمتنع عن ذلك السلوك المهين حتى لا أحرم نفسي من تلك الأحاسيس . . ففجأة أشعر بالتوتر يهز كل خلية في جسدي . . وحين تمتد يدي لتسرق أشعر بالنشوة تتدفق رويداً رويداً حتى أصاب برعشة شديدة مرتقبة تنتهي في ثوانٍ أهدأ بعدها . .



القاسم المشترك بين الحالات الثلاث هو الحرمان . . الحرمان من التواصل الإنساني بأي من أشكاله الفكرية أو الوجدانية أو الجسدية . ولهذا عانين من الاكتئاب . . وتحجى السرقة لتهز النفس أو الجسد وتزحزح الاكتئاب الجاثم للحظات كشهاب من نار يبدد ظلام كونٍ لثوانٍ . . ويحرق من يلامسه ثم يحرق نفسه .

الفصل الثالث عشر

هَذَا الشَّائِئَةُ

يَدْعِي أَنَّهُ زَوْجِي .. وَأَمِّي تَصَدِّقُهُ

أحضروني إليك ليثبتوا أني مريضة .. ولكن عقلي سليم
تماماً .. وسوف تكتشف ذلك بنفسك .. أجبروني على الحضور
هنا .. إعتقاداً منهم أني أهذي .. هكذا تعتقد أمي بإيحاء من هذا
الرجل الذي يدّعي أنه زوجي .. المصيبة أن أمي تصدقه ..
ولكنني أقسم لك أنه ليس زوجي حقيقة، إنه يشبهه تماماً .. صورة
طبق الأصل .. تطابق كامل بينه وبين زوجي .. ولكنه ليس
زوجي .. لقد انتحل دور زوجي وهو يؤدي دوره بإتقان لدرجة أنه
أقنع الجميع .. ولكنه لم يستطع أن يخدعني .. سافر زوجي
الحقيقي في عمل .. وفوجئت بهذا الرجل يعود ليقول لي إنه
زوجي .. يريد أن يمارس كل حقوقه معي .. ولكن هذا
مستحيل .. مستحيل أن أعيش معه في بيت واحد .. سأذهب إلى
أي مكان في انتظار عودة زوجي الحقيقي ..

بمجرد أن رأيته أدركت أنه ليس هو .. استطاع أن يخدع عيني
لثوان معدودة .. ولكن سرعان ما اكتشفته أحاسيسي الحقيقية ..
ولعلك توافقني يا طبيب أن الإدراك الحقيقي الصادق يكون
بالمشاعر وليس بالعينين ..

العين ترى فقط الصورة .. والصورة يمكن تقليدها .. يمكن
تزويرها .. وهذا هو ما فعله هذا الرجل .. لقد غير في شكله

فأصبحت صورته للعين مطابقة لصورة زوجي .. غير في صوته
أيضاً فأصبح يتكلم مثل زوجي .. يقلّد حركاته وطريقة مشيه
وطريقة كلامه .. لعله راقب زوجي طويلاً أو لعله أحد أصدقائه
ويعرفه حق المعرفة .. ولذلك كان من السهل عليه تقليده ..
استطاع أن يخدع الجميع لأنهم استقبلوه بعيونهم .. أما أنا
فمشاعري إكتشفت الحقيقة .. وذلك لأنني أحب زوجي .. وحين
تحب .. فأنت ترى بمشاعرك .. وهذا هو معنى الحب يا
سيدي .. حالة وجدانية يتحقق فيها ذوبان مشاعرك بمشاعر من
تحب .. تظل الأجساد كما هي .. متباعدة .. وقد فصلها أحياناً
آلاف الأميال ولكنك تظل على اتصالٍ بحبيبك .. تظل ملتصقاً به
كل الوقت .. تظل معه ويظل معك .. فإذا سألت نفسك كيف
يتحقق هذا الالتصاق والأجساد متباعدة .. ؟ تحيء الإجابة هنا
لتؤكد معنى الحب وهو أن امتزاجاً حقيقياً يحدث وينتهي الأمر ،
ليتكون كيان واحد من كيانين .. إنه حالة من التوحد تحدث بين
رجل وامرأة .. أي بين اثنين من البشر .. والتوحد بين مشاعرهما
ولكن يظل كل منهما محتفظاً بكيانه المادي الجسدي .. إذن الجسد
لا يؤدي أي دور في عملية الحب .. فالجسد بالنسبة للإنسان لا
يخدم معنى الإنسان .. حدود الإنسان أكبر من حدود الجسد ..
الإنسان طاقات فكرية ووجدانية .. الإنسان في حد ذاته معنى ..
وتحييء حياته على الأرض لتؤكد معنى .. والمعنى الخالد هو
الحب .. ويحييء حب إنسان لإنسان تأكيداً للمعنى .. معناه
كإنسان . ومعنى حياته في الدنيا ..

ورغبة الحبيين في التلاقي بأجسادهما إنما هي محاولة لربط
جسديهما بمشاعرهما .. فالمشاعر متوحدة ممتزجة فلتكن الأجساد

كذلك .. ويقول لسان حال كل حبيب في تلك اللحظات : فليفنْ جسدي في جسديك .. تماماً كما فنيت روحي في روحك .. إنها حالة من القلق لتحقيق الامتزاج الكامل جسداً مثلما تحقق روحاً ..

وكان كلاً منهما يأبى على جسده .. أن يكون منفصلاً مبتعداً عن جسد حبيبه .. ولذلك فإن رغبة اللقاء هنا لا تكون رغبة جنسية ولكنها رغبة لتحقيق سعادة للوجدان ..



قبل سفر زوجي كنت ألح عليه أن يبقى بجوارى كل الوقت .. أن يتلاقى جسداً كل يوم .. كنت أتمنى أن يتحقق الذوبان الجسدي كما تحقق لوجداني .. وكنت أريد أن أشعر برغبة جسده في الذوبان ليؤكد لي ذوبان وجدانه .. وحين سافر حبيبي فإنه سافر بجسده .. أما وجدانه فمعي .. في داخلي .. ولهذا لم يستطع هذا الرجل الغريب أن يخدعني بهيئته .. اكتشفت مشاعري تزويره .. ولهذا تأكد لعيني أنه رجل مختلف يؤدي دور زوجي مستغلاً التطابق في الشبه .. تماماً كالممثل الذي يطلقون عليه «الدوبلير» الذي إذا غاب الممثل الحقيقي يقوم هو بتأدية دوره ..

سيؤكد لك هو أنه زوجي الحقيقي .. أمي ستقنعك بذلك .. سيطلبان منك أن تعالجنني .. ولكن أنا لست مريضة . أنا واعية ومدركة تماماً لكل شيء من حولي .. أذهب إلى عملي كل يوم وأتحمل مسؤولياتي كاملة .. لم يشك مني أحد .. تصرفاتي كلها سليمة ومترنة .. إسأل كل الناس عني .. أطلب مساعدتك في أن تخلصني من هذا الرجل .. هل يرضيك أن أعاشر رجلاً غير زوجي ؟!!

لقد عاملته أسوأ معاملة .. في كل دقيقة أؤكد له أنني أكرهه .. أنني أحتقره .. أنني أرفضه .. حاولت طرده من بيتي ولكنه تشبث بالبقاء لأن الكل يعتبرونه الزوج الحقيقي .. حتى البواب يعامله على أنه صاحب البيت ..

حاولت أن أهرب أنا ولكن أمي منعتني .. إذا لم يتعد عني سأشكوه للبوليس ليكتشفوا تزويره .. وإذا لم يصدقني أحد .. إذا لم ينقذني أحد منه فليس أمامي سبيل إلا أن أقتل نفسي ..



لا شك أن هذه السيدة تُعاني .. تعاني لأن رجلاً غريباً يأخذ مكان زوجها .. قمت بالكشف على قواها العقلية .. فوجدت أنها سليمة فيها عدا شيئاً واحداً .. وهو أنها تُعاني اضطراباً واضحاً في محتوى تفكيرها .. فكرة خاطئة تسيطر عليها وتؤمن بها إيماناً راسخاً غير قابل للتعديل وهو أن زوجها قد استُبدل برجلٍ آخر ..

قابلت الأم .. لجزعها وألمها من أجل ابنتها لم أستطع الحصول على أي معلوماتٍ منها إلا أن ابنتها أصيبت بحالة اكتئاب منذ خمسة عشر عاماً بعد وفاة أبيها .. فامتنعت عن الطعام والكلام وهزلت .. وفي هذه الفترة اهتمتها أنها ليست أمها .. وأنها سيدة غريبة تريد أن تحتل مكان أمها .. ولكن الحالة لم تستمر طويلاً بعد علاج قصير وعادت إلى حالتها الطبيعية ..

قابلت الزوج : في الخامسة والأربعين من عمره .. يكبرها بخمس سنوات .. قلق على زوجته كان مصحوباً ببعض مشاعر الذنب ، فلقد أساء معاملتها في العام السابق على مرضها ..

كان دائم الإنشغال عنها بعمله الذي كان يقتضي سفره لفترات طويلة . . وصفها بأنها كانت حساسة ، غيورة وسريعة الانفعال ، تصيبها حالة من الكآبة البسيطة لمدة أسبوع كل شهر قبل الدورة الشهرية . .

في العام الأخير كثرت خلافاتها واعترف بأنه سئم الحياة معها لعصبيتها الشديدة وغيرتها المزعجة التي وصلت في الفترة الأخيرة إلى حد اعتقادها بأنه متزوج من سيدة أخرى . . وفي الشهر السابق على مرضها كانت تصر على أن يبقى معها لأنها تشعر بالخوف . . وكانت تطلب منه - على غير عادتها - أن يلتقي بها في الفراش . . وأزعجته جراتها وكان في معظم الأحوال لا يلبي رغبتها . . وسافر في عملٍ وعاد بعد عشرة أيام ليجدها تصرخ في وجهه بأنه ليس زوجها الحقيقي . . بل هو شخص آخر يأخذ مكان زوجها . .

مرض أم عرض . . ؟ أي هل هذه الحالة مرض مستقل بذاته دون وجود أعراض أخرى أم هي أحد المظاهر لمرض آخر . . ؟

من النادر أن تكون حالة مستقلة . . وفي الغالب نراها ضمن أعراض أخرى في مرض الاكتئاب ومرض الفصام . . أكثر في النساء . . ولكنها قد تصيب الرجال أيضاً . . تُسمى حالة « كابجراس » أو « هذاء الثنائية » . .

مريض الاكتئاب يعتقد أن أطفاله قد استبدلوا وأن هؤلاء الأطفال الذين يعيشون معه الآن ليسوا أطفاله الحقيقيين . .

الشاب المصاب بالفصام يؤكد أنه لا يعيش حالياً مع والديه الحقيقيين . وإنما هذان الشخصان يحتلان مكان والديه . . ولهذا فهو يرفض التعامل معها . .

والسيدة المتقدمة في العمر والتي أصابها الفصام أخيراً ..
تؤكد أن الرجل الذي يعيش معها الآن ليس زوجها وإنما هو رجلٌ
غريب يأخذ مكان زوجها ..

يظهر هذا العرض مع بداية المرض أو أثناء تطوره ..
والشخص المتهم يكون أحد الأقرباء كالزوج أو الوالدين أو الأبناء
أو الأشقاء .. الشخص المتهم هو صورة طبق الأصل من الشخص
الحقيقي ، ولكنه ليس هو .. يقر المريض هذه الحقيقة وهو في
كامل وعيه وانتباهه .. أي لا يوجد أي اضطراب في حواسه ولا
يوجد أي تشوش في الوعي .. والإدراك هنا سليم تماماً .. ولكن
المريض يعاني من اضطراب في وجدانه أسقطه على تفكيره فتكون
لديه الاعتقاد الخاطئ بأن شخصاً قد حل محل شخص آخر وأنه
بالرغم من تطابقها الشكلي إلا أن عواطفه تدرك الحقيقة ..

إذن ، هناك انفصال عن الواقع .. هناك خلل أصاب هذا
الواقع . إدراك المريض لهذا الواقع يختلف عن إدراك المحيطين به .

ماذا تقول هذه السيدة لزوجها الذي تعتقد أنه ليس
زوجها ؟ تقول : أنت لست أنت .. هناك رجل في داخلي ..
ورجل خارجي .. زوج حقيقي .. وزوج غير حقيقي .. هناك
اثنان .. متشابهان .. أحدهما أعترف به والآخر لا أعترف به ..
رجل أحبه ورجل أكرهه .. رجل أريده ورجل لا أريده ..

أنت .. أنت أكرهك .. أنت إنسان سيئ .. لا أريد الحياة
معك .. أخرج من حياتي .. إذا أردت أن تعيش معي فلن
تجدني .. سأنتحر ولن يبقى لك شيء .. أنا أريد الرجل الآخر
الذي أحبه .. الذي أحببته طوال عمري .. الرجل الطيب ..

الرجل الذي يحبني .. الرجل الذي يرغبني ..

إذن هي الثنائية الوجدانية .. الحب والكراهية معاً .. ولكنها لا يمكن أن يجتمعا .. لأنه لا يمكن أن تحب وتكره في نفس الوقت .. ولهذا لا بد من اثنين .. أي لا بد أن ينقسم الواحد إلى اثنين .. أحدهما تحبه والآخر تكرهه .. أحدهما تحتفظ له بمشاعر الحب الموجودة منذ زمن بعيد .. والآخر تسقط عليه مشاعر الكراهية التي تكونت حديثاً ..

ولهذا قبل بداية الحالة كانت تريده .. كانت تلح عليه .. كانت تريد منه أن يؤكد حبه لها .. أن يؤكد رغبته فيها .. كانت تشعر أنه ينفصل عنها .. أساء معاملتها .. هجرها .. لم يستمع لندائها .. أهمل أحاسيسها .. استهان بعواطفها .. مرحلة ما قبل ظهور الحالة .. كانت تشعر بالتهديد .. بأن حبه على وشك أن يموت .. داس على كل مشاعرها .. فكرهته .. ولكنها لا تستطيع أن تكرهه لأنها تحبه .. ولهذا تكونت عندها هذه الحالة الوجدانية المتناقضة .. الثنائية الوجدانية .. الحب والكراهية معاً ..

لم يكن أمامها مفر إلا أن تنفصل عن الواقع .. أن تحتفظ لنفسها بصورة حبيبها الذي تحبه ويحبها .. هذه الصورة تعطيها الطمأنينة .. لا يمكن أن يهجرني .. أسمع منه كلمات الحب .. أرى في عينيه الرغبة وأنا مخلصه له وهو مخلص لي ..

ولكن هناك شخص آخر لا يحبني ولهذا أنا لا أحبه .. شخص أكرهه .. شخص يشبه حبيبي ..

هذا الشبيه يتيح لها أن تسقط عليه مشاعر الكراهية التي تشعر

بها ..

ولهذا فإن كيان هذه السيدة قد تفكك .. وبذلك فقدت
اتصالها بالواقع وسقطت في دائرة المرض العقلي ..

الحل لمشكلة التناقض الوجداني أو الثنائية الوجدانية هو تصور
وجود هذا الشخص الثاني لكي تسقط عليه مشاعر العدوان
والكراهية دون أن تشعر بالذنب إذا وجهت هذه المشاعر لحبيبها ..
فبينما احتفظت لحبيبها بالمشاعر الطيبة أسقطت المشاعر السيئة على
شبيهه .. حدث ذلك بعد أن فشلت في الحصول على الطمأنينة
والتأكيد من حبيبها ..

الثنائية الوجدانية تخلق الشك وعدم التأكد ، وبذلك يزيد
تدريجياً التوتر الداخلي في شخصية تعاني أساساً من الحساسية
الزائدة والغيرة .. وبذلك يعاني الوجدان أشد المعاناة .. الوجدان
الذي أحب . ومن منطلق الحفاظ على هذا الحب تم تصور وجود
شخص ثانٍ ..

والحقيقة كما حاولت هذه السيدة أن تعبر عنها هي أننا ندرك
بمشاعرنا .. أو بمعنى أدق فإن إدراكنا الحسي يتشكل بمشاعرنا أو أن
عملية الإدراك الحسي (من خلال الحواس) .. تكتسب معناها من
خلال مشاعرنا وعواطفنا .. هكذا يتم إدراك الإنسان لذاته
وإدراكه للناس من حوله وأيضاً إدراكه للأشياء ..

أجهزة الإحساس ما هي إلا قنوات توصيل .. وما نراه أو
نسمعه أو حتى ما نلمسه يكتسب معنى .. والمعنى يتم من خلال
الوجدان .. إذن الإدراك الحقيقي يتم من طريق الوجدان ..

هكذا نستقبل عالمنا .. أو هكذا نشعر به فنستقبله .. أو
هكذا هو داخلنا فنراه خارجنا ..

إذا حدث الانفصال بين الإحساس والمشاعر نتيجة لاضطراب الوجدان ، فإن الإنسان لا يقول إن وجدانه مضطرب ولكنه يقول إن الأشياء قد تغيرت أو اختلفت . .

فإذا انفصلت مشاعره عن إحساسه بذاته أصابه اختلال الأنية . .

وإذا انفصلت مشاعره عن إحساسه بالعالم الخارجي رأى أن هذا العالم قد اختلف وتغير أي اختلال الواقع . .

أما إذا أصيب وجدانه بالتناقض فإن الانقسام يحدث . . حالة وجدانية بالحب . . وحالة وجدانية بالكراهية . . وهذا ما لا يقوى عليه الإنسان . . إذن لا بد من عملية إسقاط . . إسقاط الكراهية على شخص . . وإسقاط الحب على شخصٍ آخر . . هذه الثنائية المتعلقة بشخصٍ واحد تحمل مشكلة الثنائية الوجدانية . .

وسواء أكانت هذه الحالة تظهر مستقلة أو إذا ظهرت كعرض في مرض الفصام أو مرض الاكتئاب . . فإنها حالة وجدانية تؤدي إلى اضطراب التفكير فينفصل الإنسان عن الواقع . . أي أنها اضطراب أولي في الوجدان . . الوجدان الذي يتمسك بحبه وحبيبه . . الوجدان الذي يلح في طلب التأكيدات من الحبيب . . فإذا أنكره الحبيب لا يستطيع أن ينكره . . لا يستطيع أن يطلق عليه الرصاص . . لا يستطيع أن يعترف بموته تماماً كحالة كل إنسان حين ينكر الموت . . حين يموت لنا إنسان عزيز تمر بنا حالة إنكار لموته . . لا نصدق أنه مات . . بل يلزمنا شعور بأنه لا يزال على قيد الحياة وأنه في سفر ، وستفاجأ به يطرق الباب ويعود لشاركتنا حياتنا . .

ما أقطع الموت حينما يختطف حبيباً ..
ما أقطع الموت حينما يختطف حباً ..

الفصل الرابع عشر

شِبْهُ الْعَتَةِ الْمُسْتِيرِي
إِحْكَازَةُ مَنْ الْوَاقِعِ الْمُؤْلِمِ !

اللقاء الأول :

مظاهرة .. الضحية وأربعة يحيطون بها .. ملاحظهم متشابهة
تنبىء برابطة دم من الدرجة الأولى يؤكدها جزعهم الواضح والمبالغ
فيه ، ربما لإحساسهم بذنب غير مقصود أدى إلى وجودهم جميعاً
حولها .. الأم تحتضنها ، والأب ممسكٌ بيدها والأخت تساند
ظهرها ، والأخ لم يجد له مكاناً للمشاركة فأثر الابتعاد .

هي انفصلت عنهم بسوعيتها رغم ملاحقتهم لها .. شبه
غائبة ..

وعينا لم نفقده بالكامل .. فبدت مذهولة الوجه .. مصلوقة
الجسد .. باردة النظرات ..

أجلسوها فجلست .. توجهت ثنائي عيون نحوي وانطلقت
أربعة السنة في وقتٍ واحد .. لم أفهم شيئاً ..

أشار الأب عليهم بالسكوت وبدأ يتكلم .. بعد كلمة واحدة
أو جزء من كلمة انطلق لسان الأم .. لم أفهم شيئاً .. رفعت
يدي إشارة لهم جميعاً بالسكوت .. استدرت إلى المريضة ..
تكلمي أنتِ .. مالك .. أيه إلي بيتعبك .. ؟

خرج منها صوت طفلة في الخامسة رغم أن عمرها قد تجاوز

الثلاثين تقريباً .. بعض حروف كلماتها غير واضحة أو مستبدلة بحروف أخرى .. « الراء » تنطق « لام » و « الشين » تنطق « سين » .. تماماً كطفل لا يجيد الكلام ..

لم تستطع الأم الالتزام بالصمت .. وضاعت كلماتها بفعل حشجة بكائها .. فانهار الأب وعبر عن أسفه وتحسره بضرب أحد كفيه بالآخر وكأنه ينفض يديه من شيء علق بهما ..

نظرت المريضة إليهما واكتسى وجهها الذاهل بابتسامة بلهاء وكأنها متخلفة عقلياً تحرك حزن والديها من أجلها ..

ظهر الغضب على وجه شقيقها .. استشارته ابتسامتها إزاء انهيار والديه : « دي بتمثل يا دكتور .. بتدعي أنها مجنونة أنا عارف هي بتعمل كده ليه » .

غضبه ساعد على تماسكه .. فطلبت منه أن يحكي لكي أفهم .. وكانت القصة كالآتي :

المريضة أرملة في الثالثة والثلاثين من عمرها .. مات زوجها في حادث منذ ثلاث سنوات تاركاً ثلاثة أطفال أكبرهم الآن في التاسعة وأصغرهم في الرابعة ومعاش ضخم وشقة تمليك ..

أبت أن تغادر شقتها إلى منزل الأسرة ، فأقامت فيها مع أطفالها وتبادل أفراد أسرتها الإقامة معها ..

انصرفت إلى تربية أطفالها بعد أن أقسمت في يوم وفاة زوجها ألا تتزوج مدى الحياة ، وأعطت وعداً بذلك لأسرة زوجها .. كانت صادقة الوعد لهم ، ولكن ذلك لم يمنعهم أن يلحوا بأخذ الأطفال والشقة قبلهم في حالة حثتها .. أما أسرتها فكانت أكثر تأكيداً وحرصاً على عدم زواجها حرصاً على الأطفال ..

انصرف كل إلى حاله بعد أن اطمأنوا إلى وعدھا .. ووحدها
واجهت كل الأعباء .. واكتفى الجميع من حينٍ لآخر بتوجيه
كلمات الإعجاب والتقدير لتحملها مسؤوليتها دون مشاركة فعلية
من أحد .. مسؤولية عن إطعامهم وتربيتهم وتعليمهم
وصحتهم .. ومسؤولة أيضاً عن كبت مشاعرھا بالوحدة ..

ومن وقتٍ لآخر كانت تسمع توجيهات مهذبة من الأسرتين ،
بأن عليها أن تكون حذرة في كل تصرفاتها وتحركاتها حتى لا تتعرض
للقليل والقال .. وكان ذلك أكثر من قدرتها على الاحتمال ..

قضت ثلاث سنوات وكأنها ثلاثون عاماً .. شعرت بذبذبول
الجسد وذبول الروح بين الجدران الصماء الباردة .. فقررت أن
تعمل دون أن تكون في احتياج لمال .. عارضها الجميع بقسوة ..
فاستسلمت .. ولكن بدأت تتدهور صحياً .. لازمها الصداق ..
وآلام المعدة .. وتميل الأطراف .. واضطراب الدورة .. وأقصى
المتاعب كان الأرق ..

سمحوا لها بالعمل بشرط الانضباط الشديد في المواعيد ..
وقرر أبوها أن ينتقل للإقامة معها بصفة دائمة بعد إحالته
للمعاش ، والمهدف الخفي كان ملاحظة تحركاتها ومواعيدها ..
أفزعهم خروجها للعمل .. إشتموا من ذلك رائحة تمرد ..

تحسنت حالتها الصحية ، وظلت على التزامها وضاعفت من
اهتمامها بأطفالها تعويضاً عن الساعات التي اقتنصها العمل ..
شيء واحد لم يفارقها .. الأرق والإحساس بالبرودة والتي ترددت
بسيبها على العديد من الأطباء دون فائدة .. وفجأة أعلمت الجميع
بقرارِ كان صاعقة عليهم : زميل لي يريد أن يرتبط بي ولقد
وافقت ..

أسرة الزوج كانت أكثر لباقة . وكأنها كانت تتوقع . . فبدأت
بحوارٍ هادئٍ حول ضم الأطفال وأخذ الشقة . . أما أسرتها
فانفجرت كبركان . . انطلق من البركان كلمات صفعتها بعنف
يتساوى مع عنف صفة أبيها لأول مرة : كارثة - فضيحة - مصيبة -
الأولاد - الشقة - ستطلقين بعد حين بعد ضياع الأولاد والشقة . .
ثم يهدأون بعض الوقت لتنتقل هم ملتزمة من نظراتهم
الصامتة . . كلها تحمل تساؤلاً واحداً : لماذا الزواج . . ؟ وكجندي
تخلف عن الانسحاب فحاصرته طائرات العدو فقرّر بدون وعي أن
يغيب عن الوعي استعداداً لموت لا يريد أن يشعر به . . غابت هي
عن وعيها ثلاثة أيام متوالية . . أفاقت وهي على هذه الحالة .
تخطئ في أسائها . . تدعي أن لها أربعة أطفال . . تقر أن عمرها
عشرون وأحياناً خمسون . . الأسبوع ثمانية أيام . . وبكل يد ستة
أصابع . . هي تدعي أنها فقدت عقلها . . ؟ لا ندري !! تبدو
وكانها منومة . . تتحدث كالأطفال وأحياناً تحبو مثلهم . . وللأسف
فإنها أحياناً أيضاً تتبول كرضيع . . أرجو فحصها لمعرفة حقيقة
أمرها . .

اللقاء الثاني :

- لا أصدق يا طبيب أنني كنت في هذه الحالة !! . .
- لقد كنت مشوشة الوعي ، ولهذا صدرت عنك هذه
التصرفات الغريبة . .

- إنني لا أتذكر شيئاً عن هذه التصرفات . .

- وهذا يؤكد الخلل الذي أصاب وعيك . .

- وكيف عدت بي إلى حالتي الطبيعية . . ؟ . .

- كنت محتاجة إلى أن تتكلمي .. أن تعبري عن نفسك .. أن تخرجي مشاعرك على لسانك لتسمعها أذنك وأسمعها منك .. هذا وحده كافٍ لأن يبدأ الإنسان ويعود إليه وعيه الكامل ..

- وما تشخيص حالتي .. ؟ لماذا أصبت بهذه الحالة .. ؟ إنني أشعر وكأنني كنت في سفرٍ بعيد .. في أرضٍ غريبة .. أشعر كأنني كنت في حلمٍ طويل وأفقت منه .. ولا أتذكر شيئاً من أحداثه .. أشعر كأنك سحبتني من بئرٍ مظلمٍ سحيق .. ذاكرتي مفقودة عن تلك الأحداث التي مرت بي . حين أحاول استرجاعها لا تسعفني ذاكرتي إلا بأشباح غير محددة الملامح وأصوات تبدو مبهمة تحييء من بعيدٍ كالصدى .. أرجوك أن تعود بي إلى تلك المرحلة لأتعرف عليها ..

اللقاء الثالث :

أول من وصف حالتك طبيب نفسي اسمه جانسر في عام ١٨٩٨ .. وسميت الحالة باسمه .. أي إنك كنت تعاني من « حالة جانسر » ..

واختار العلماء في طبيعة هذه الحالة .. هل هي حالة نفسية أم عقلية .. ؟ هل هي هستيريا أم اكتئاب أم فصام .. ؟ بل وصل بهم الأمر إلى الاعتقاد بأنها ادعاء ! .. أي محاولة تمثيل المرض العقلي .. ولأنها أكثر انتشاراً بين من يقضون حكماً بالسجن أو من ينتظرون حكماً بالإعدام فقد أطلق عليها « ذهان السجن » .. فالسجن معناه ألا مفر .. والإعدام معناه النهاية .. وذلك أمر قد لا يحتمله العقل الواعي .. ولهذا يحدث

انفصال العقل عن الواقع . والنكوص إلى مرحلة الطفولة حيث لا مسؤوليات ولا صراعات . حيث لا مستحيل وأن كل شيء ممكن . . حيث النجاة مؤكدة . . وهي حالة تشبه المرض العقلي . . فالمرضى العقلي منفصل عن الواقع . . وأبرز أعراض تلك الحالة هي الإجابات التقريبية . . لقد أعطيتك بعض المسائل الحسابية فكانت إجاباتك على النحو التالي : $7 = 4 + 2$ ، $8 = 4 + 3$ ، $10 = 5 + 5$ ، $3 = 3 - 6$ ، $2 = 2 - 5$. .

سألتك عن عدد أيام الأسبوع فكانت إجابتك أنها ثمانية أيام . . سألتك عن عدد أصابع يدك اليمنى فكانت إجابتك أنها أربعة . . وهكذا . . هذا يعني أنك فهمت المقصود من السؤال ولكنك أجبت إجابة خاطئة تماماً كما يحدث مع الطفل . .

- سألتك عن الوقت فقلت إننا في منتصف الليل رغم أننا كنا في منتصف النهار . .

مثل هذه الإجابات عن هذه الأسئلة البسيطة حين تصدر من إنسان متعلم تبدو وكأنه يسخر أو أنه يحاول أن يدعي أنه مصاب باضطراب في عقله . . ولذلك كان الشك فيمن يصابون بهذه الحالة : هل هم مرضى حقيقيون أم أنهم يدعون المرض لكي يحققوا مكسباً من هذا الادعاء . .

والذي يزيد من الشك أن هذا المريض قد يجيب على سؤال بأنه لا يعرف . .

أرجوك أن تصدقني أنني لم أكن أدعي أي شيء . . فأننا لا أتذكر شيئاً عن هذه الفترة . . وإذا كانت تلك الإجابات الساذجة الخاطئة قد صدرت مني فعلاً فإنني لا أستطيع أن أقدم لك تفسيراً .

لماذا كنت أُجيب بهذه الطريقة ..

- أنا لا أقصد أن الطب يشك فيك .. ولكن الشك يأتي من المحيطين بالمريض .. فأنا أصدقك تماماً .. فهذه الحالة ليست ادعاءً كاذباً كما لا تتم على مستوى العقل الواعي .. الحالة مصدرها العقل الباطن أو اللاشعور ..

الذي يؤكد ذلك العرض الثاني للحالة ، وهو تشوش الوعي .. فالمريض يبدو كالمذهول أو المأخوذ .. لا يستطيع أن يركز نظره على شيء محدد متجمد الوجه أو قد يظهر قلق مبهم على ملامحه .. غير مدرك للزمان أو المكان ويجد صعوبة في الانتباه إلى أي شيء حوله مع اضطراب واضح في ذاكرته للأحداث البعيدة والأحداث القريبة ..

وقد تضطرب حركته فلا يستطيع المشي وقد يتخشب مكانه كما يفقد الإحساس فلا يشعر بوخز الإبرة أو بلسع النار ..

- لا أستطيع أن أتصور أنني كنت أمر بهذه الحالة .. أريد أن أعرف الآن : لماذا أصبت بها .. ؟ ولماذا تُصيب أي إنسان .. ؟

كما أن لنا طاقة جسدية تستطيع أن تتحمل إلى حدٍ معين .. بعدها نخور قوانا ونقع .. فإن لنا طاقة نفسية لا تستطيع أن تتحمل إلا إلى قدرٍ معين ..

والجسد معاناته واضحة ، أي ظاهرة للعين المجردة .. عين الطبيب وغير الطبيب .. وكلنا تعودنا أن نعبر عن آلام جسدنا .. أن نقول « آه » فيسمعنا الآخرون ويشعرون بنا ، ويتعاطفون معنا ويهبون لمساعدتنا .. فلا عيب ولا حرج ..

ونتهم إنساناً بالظلم وغلظة القلب إذا ضغط على إنسان آخر وأرهقه جسدياً أو إذا لم يستمع إلى آنين جسده ..

كل هذه الحقوق التي منحناها للجسد أنكرناها على النفس .. أولاً لأنها شيء غير مرئي .. أي أننا لا ندركها بأعيننا .. وإنما نحتاج لأن ندركها بمشاعرنا .. إذا أردنا أن نستمع إلى آنين النفس البشرية فإننا نلجأ إلى أذاننا الداخلية .. أذان معلقة في الوجدان .. وذلك يتطلب أن تكون لنا القدرة على أن نضع أنفسنا في مكان هذا الإنسان حتى نتخيل كيف يشعر ، ثم نشعر كما يشعر .. أي أن تتألم كما يتألم هو .. وذلك ما لا يستطيعه أي إنسان .. ولأن كل إنسان له شخصية خاصة به .. له مشاعر وأفكار مختلفة .. له ظروف واحتياجات مختلفة فإننا لا نستطيع أن نتصور قدر احتماله .. قدر معاناته .. حجم الأنين الصادر عن نفسه ..

ولهذا فالإنسان غير مدرب وغير مؤهل لأن يستمع إلى آنين نفس إنسان آخر ..

ولأننا أحياناً نكون مسؤولين عن معاناة هذا الإنسان ، فإننا نرفض أن نشعر به .. نرفض أن نتحمل مسؤولية الإحساس بآلامه .. ولأننا أحياناً نكون أنانيين ولا نبحث إلا عن مصلحتنا وما يرضينا .. وذلك قد يكون على حساب إنسان آخر فلننا لذلك نرفض آلام هذا الإنسان وقد نتهاذى في الضغط النفسي عليه .. فتزداد آلامه إلى حد لا يتحملة وهنا لا يكون أمامه إلا أحد ثلاثة سبل : إما أن يتخلص من حياته ، وإما أن يصاب بالجنون فيستريح لانفصاله الإجباري عن واقعه المؤلم .. وإما أن يفصل بجزء من وعيه فيظل مرتبطاً بواقعنا بخيوط غير مرئية ولكنه يبدو

وكأنه منفصل تماماً .. العقل الباطن هو الذي يقوم بعملية الانفصال هذه .. إنه دفاع عن النفس وحماية لها من الجنون أو الانتحار .. إنها إجازة من الواقع المؤلم .. راحة إجبارية يفرضها العقل الباطن .. فالأمر لم يعد محتملاً .. وحل المشكلة مستحيل .. والفرار منها غير ممكن . إذن لا حل .. « ولا حل » هذه معناها اليأس .. والأسى .. والألم .. معناها أن الحياة نفسها لم تعد تحتل .. والناس لا ترحم .. لا أحد يريد أن يشعر بفداحة مشكلتي وصعوبة موقفي .. لا أحد يريد أن يقترب مني .. لا أحد يريد أن يتفهم ظروفى .. لا أحد يريد أن يرفع عن كاهلي بعض الضغوط .. بل هم يضغطون أكثر وأكثر ..

لا حب ولا تعاطف .. لا تقدير ولا مشاركة .. عليّ أن أتحمل كل شيء وحدي ولا أشكو .. ولكني لا أستطيع تحمل المزيد .. فالموقف لا يحتمل ولا أحد يدرك أو يريد أن يشعر بذلك .. فلاهرب .. فليذهب وعيى ، وبذلك لا أرى المشكلة ولا أعيشها .. فلاأكن إنساناً آخر .. إنساناً ليس له علاقة بهذه المشكلة .. وليس له علاقة بهؤلاء الناس الذين لا يشعرون ولا يقدررون .. لعلهم ينتهون .. فإذا مدوا يد المساعدة فلاعود إليهم مرة ثانية فأننا لم انفصل بكل وعيى بل ببعض وعيى .. أنا ما زلت مبقية على بعض الروابط .. إذا سألتوني سؤالاً سأجيب الإجابة الخطأ .. فهمي للسؤال يعني أنني أعيش واقعهم .. إجابتي الخطأ تعني أنني منفصلة عنهم .. سيظل وعيى غائباً حتى تمتد يد إلي .. حتى يسمع أحد صرخاتي .. إنها كصرخات الغريق الذي لا بد أن تمتد إليه يد ولا غرق .. وأنا لا أريد أن أغرق .. أنا أريد أن أعيش .. ولكن ساعدوني .. وبداية المساعدة تكون بأن تفهموا

ظروفي .. تفهموا احتياجاتي .. تفهموا قدراتي .. وهذا معناه الحب .. وبذلك أستطيع أن أواجه مشكلتي .. أستطيع أن أحلها .. أستطيع أن أتخذ قراراً دون خوف ودون صراعات تنجاذبني وتمزقني ..

لا تطلبوا مني أن أثبت شجاعتي بأن أقفز من الدور العشرين .. لا تطلبوا مني أن أثبت قدراتي على الصبر بأن أحتمل النار على جسدي .. لا تطلبوا مني أن أؤكد سمو روحي بأن أمتنع عن الطعام والشراب حتى الموت ..

لا تطلبوا ممن حُكم بشنقه أن يبدي سعادة وفرحاً خالصين .. لا تطلبوا ممن يفرق أن يظهر كبرياءه ولا يصرخ مستنقداً .. وهل من الممكن أن يُصاب أي إنسان بهذه الحالة .. ؟

- هذا يتوقف على عاملين : أولهما شخصية الإنسان أي قدرته على التحمل والمواجهة .. وثانيهما حجم ونوعية الضغوط التي يتعرض لها هذا الإنسان .. وهذه الحالة بالذات هي نموذج لمجموعة من الحالات الأخرى التي قد يتعرض لها الإنسان إذا واجهته ضغوط أو مشاكل لا يقوى على مواجهتها أو حلها أو تحملها ..

وقد يعبر الإنسان عن معاناته النفسية بأن يُصاب بالصداع أو القىء أو بالآلام في كل جسده أو بأن يفقد الإحساس أو بأن يفقد وعيه .. أو بأن يقرر - لاشعورياً - بأن يغادر المكان والناس ، ويهرب بعيداً تاركاً أيضاً ذاكرته .. المحور الأساسي في كل هذه الحالات هو الهروب .. وذلك كما قلت يتوقف على نوعية الشخص الغير قادرة على التحمل أو المواجهة ..

ولكن هناك ضغوطاً تفوق احتمال أي إنسان . . ضغوطاً يكون مصدرها غالباً إنساناً آخر . . إنساناً قد يكون من أقرب الناس . . إنساناً طاغية غلظ قلبه لا يهتز له وجدان وهو يضغط على عنق إنسان آخر . . إنساناً استبد به الغرور وغرته قوته فتكبر . . إنساناً أنانياً يسعى لتحقيق رغباته على حسابك وتجد نفسك مضطراً للحياة مع هذا الإنسان أو للتعامل المستمر معه . . فإن حياتك تكتسب طعماً مرّاً لا تستطيع أن تتخلص منه ويلازمك في كل وقت . . يضيق صدرك حين تراه أمامك . . وتكره نفسك حين تضطر للحياة أو التعامل معه . . وتحاول أن تتهاونك وأن تبتلع المرارة بل وتقهقر نفسك على أن تعتاد هذا المذاق . .

ولكن مع مرور الوقت ومع ازدياد الضغط تفقد قدرتك على الاحتمال وخاصة حين لا تستطيع مواجهته أو معاملته بالمثل كما لا تستطيع الهرب منه . .

هنا تبدأ الأعراض في الظهور . . تبدأ بالأعراض الجسدية ، الصداع والقيء والآلام والاحتياج للمهدئات من أجل النوم . . وفي الأزمات الحادة يحدث الانفصال عن الواقع في (حالة جانسر) أو شرود أو حالة من النسيان أو غيبوبة . .

مشكلة الإنسان أحياناً تكمن في أنه يعجز عن اتخاذ القرار . . إما لأن القرار ليس بيده . . أو لأن ظروفه معقدة تمنعه من اتخاذ القرار أو لأن بداخله خوفاً وضعفاً يعجزه عن اتخاذ القرارات الهامة والمصيرية في حياته . . قرارات مثل الطلاق والزواج والهجرة وتغيير العمل . . إلخ . . وبالرغم من أن اتخاذ القرار يحل مشكلة إلا أنه يتردد في اتخاذه . . يظل في حالة تردد دائمة . . يظل في حالة تآرجح دائم . . يأخذ القرار مع نفسه ثم يعود عن

قراره . . وذلك هو الصراع الذي يزيد من قلقه ويضعف من مقاومته ويجعله عرضة للنكسات النفسية في أي من الصور التي سبق وصفها . . والنصيحة هنا لا تجدي ، فهو يعرف القرار السليم ولكن المشكلة تكمن في عجزه عن اتخاذ هذا القرار . .

ولا نستطيع أن نزيد معاناته بأن نوجه له اللوم على ضعفه . .
فربما لو كنا في نفس موقفه وظروفه لعجزنا مثله عن اتخاذ القرار الذي نراه سليماً . . فالله وحده أعلم بخبايا نفس كل إنسان والتي قد يجهلها هو ذاته وذلك هو الأرجح . .

الفصل الأخير

هَوَسُ الْحُبِّ

تَمْتَلِي نَفْسُكَ رَهْبَةً وَاعْجَابًا بِالنَّظَرِ إِلَيْهِ !

المريضة سيدة تبلغ من العمر ٣٥ عاماً .. جامعية .. تعمل بالتدريس .. زوجة وأم لطفلين .. تواضع جمالها تعوضه جاذبية تنبع من داخلها .. أكثر مما تلاحظها في ملاحظها .. عيناها تلمعان ببريق يتناسب قدرة مع المعاني التي تخرج على لسانها .. صوتها عادي ولكنه قادر على توضيح أحاسيسها .. أنيقة في مظهرها بقدر أناقة كلماتها التي تكشف عن ذكاء مطعم بثقافة ووعي ..

أعترف أنني لم أكتشف أنها مريضة إلا بعد نصف ساعة من حديثها المتصل الذي لم أشأ أن أقاطعه لعمق المعاني التي كانت تعبر عنها ورقتها. وللدفع الذي كان يشع من كلماتها المترنة المتناسقة .

في نصف الساعة الأولى كانت تعبر عن عواطفها نحو إنسان يحبها وتحبه .. قصة حب يسعد أي إنسان بسماعها لأنها تؤكد أنه لا حدود ولا منتهى لحجم ونوع العواطف التي يكنها إنسان لإنسان آخر .. قصة تسعد بسماعها حتى وإن لم تكن طرفاً فيها ، لأنك تتوحد مع المحبوب ، فتشعر أنك وضعت في مصاف الآلهة .. فمحبوبك يراك أجمل وأروع ما في الوجود .. يكفيك أن يكون بقربك ليحتويه ضياؤك كما يحتوي ضوء القمر الأرض وما عليها .. فإذا ابتعدت عنه أظلمت دنياه فصار شبحاً ، وأظلم داخله فصار كالموتى ..

قالت السيدة وهي تحكي عن حبها وعن حبيبها :

هو عظيم كهرم .. لا يمكن أن تستوعبه إذا اكتفت عينك
بالنظر أفقياً أو تشعلقت إلى أعلى .. لكي تستوعب عظمته لا بد
أن يميل عنقك إلى الوراء وكأنك تريد أن تقابل السماء بوجهك ..
تمتلئ نفسك رهبة وإعجاباً بالنظر إليه .. ليست رهبة
الخوف ، ولكنه الانبهار الذي يمزج الإعجاب بالرهبة ..

لست فقط منبهة بمكانته الاجتماعية المرموقة ، ولكن انبھاري
مبعثه أيضاً صفاته .. له صوت رقيق عميق ، مرح جاد .. صوت
له ملمس أسمعه بجلدي فتتحول المسام إلى أذان متلهفة يثها
حنان دافئ ..

حين تذكر إنساناً فإن صورته ترسم في مخيلتنا ، ولكنني
أتذكره بصورته .. إن صوته هو صورته .. فصورته هو فكره
وأحاسيسه .. صوته هو ذكاؤه وطموحه .. صوته هو عظمته ..
صوته هو الذي ينقل إلى كلمات حبه ..

الكلمات لا تنبعث فقط من حنجرتة ، وإنما يُشارك في صنعها
عيناه ووجهه ويداه .. ولهذا فأنا أستطيع أن أراه وأنا مغمضة
العينين ... أراه بلمس صوته ... ولهذا فهو لا يفارقني
أبداً .. فأنا جزء منه يحتويني بشخصه .. وبذلك لا يستطيع أي
إنسان أو أي ظروف أن تفصل بيننا حتى الموت .. بعد الموت
سامضي معه إلى العالم الآخر بفضل توحيدي معه ، واحتوائه لي ..
ومن يحتويك يكون هو الأكبر والأقوى والأعظم والأرحب .. وهو
كذلك فهو أقوى مني وأكثر عقلاً وحكمة ولهذا فأنا بدونه أفقد
إدراكي لذاتي .. أفقد معنى وجودي .. تشتت نفسي ويتبعثر

كياني .. لا أكون كاملة ولا أشعر باكتسالي كإنسانة ولا أدرك وجودي إلا إذا ظللت بجانبه دائماً ..

هل تصدق أنه معي في كل لحظة وأنا أمارس أي نشاط أو أي حركة خلال يومي .. هو أول من يستقبله عقلي وإحساسي بمجرد أن أفتح عيني في الصباح بعد نوم .. لا أشك أنه كان معي خلاله .. أتزين قبل أن أنام تهيؤاً للقائه في أحلامي .. أرتدي ثوباً للنوم يروقه .. أغرق فراشي بعطر يحبه .. أمسك بكتاب نلتقي فيه معاً بأفكارنا .. كل ليلة كتاب فهذا عشقنا المشترك .. ثم أبدأ النوم وهو في عيوني .. الأغنية التي نحبها أسمعها كل يوم في سيارتي .. لا أستطيع أن أبدأ عملي إلا وهو جالس بجانبني .. من أعمل معهم يستطيعون أن يروه بوضوح في عيني ..

أثور في العمل وأهم بمعاينة المخطيء فينظر إليّ لكي أصفح فتهذا نفسي وأكافئ المخطيء .. مشاكل ومشاكل في عملي .. كلها تهون لأنه موجود معي .. أعود من عملي مثقلة متعبة لتواجهني مشاكل أخرى .. ولكن كل شيء أتحمله لأنه فقط موجود معي ..

أحرز نصراً أو مكسباً .. ولكن كل شيء يتضاءل بجانبه .. فهو النصر العظيم والمكسب الكبير .. هو الفرحة ..

حتى لو تعرضت لكارثة يتضاءل تأثيرها وأقول الحمد لله يكفي أنه موجود في حياتي وأنا موجودة في حياته ..

الكارثة الحقيقية أن يكون مريضاً أو في أزمة .. حينئذٍ تضطرب كل حياتي .. لا أستطيع أن أعمل أو أفكر أو أهتم بأي أحد .. أفقد شهيتي وأشعر بالآلام في كل جسدي .. أذبل كورقة

شجرة انتزعوها من فرعها .. تتوقف حياتي كلها حتى يشفى أو
تفرج أزمته فتعود لي حياتي .. أحلم له في أن يكون أعظم
وأعظم ..

هو أول من يرى أي فستان جديد أرنديه .. ثم احتفظ به
لأنه صافح عينيه .. لا أعترف بأي فستان إلا إذا رآه .. فساتيني
تكتسب قيمتها وجمالها من عينيه ..

لا أمل لي في حياتي إلا أن أعيش معه بقية عمري .. سعادتي
الحقيقية معه .. وهو بدوني لا يستطيع أن يعيش سعيداً ..

عند هذا الحد أردت أن أتدخل فسألتها :

- وما الذي يمنع أن تكونا معاً .. ؟

- هو ..

- كيف وهو يحبك .. ؟

- إن تصرفاته متناقضة .. فبالرغم من حبه لي فهو لا يريد أن
يقابلني .. يهرب مني .. بل يحاول أن يؤذي مشاعري ..

- هل هذا معقول وأنتما تعيشان هذا الحب الرائع .. ؟

- هذه هي الحقيقة بكل أسف .. ولهذا جئت أستشيرك ..

- تستشيريني في ماذا .. ؟

- ماذا أفعل معه .. كيف أجعله يعيش معي ويترك تلك

السيدة التي تدعي كذباً أنها زوجته وأن لها ثلاثة أطفال منه وتعيش
معه في بيت واحد ..

- من أدراك أنه ليس متزوجاً .. ؟

- أنا واثقة من ذلك .. هو أعزب لم يتزوج قط .. وهو الذي

يشجع هذه السيدة في ادعائها الكاذب لكي يؤذي مشاعري ..

- وأنتِ أيضاً زوجة ولكِ أطفال !! ..

- سأترك كل شيء من أجله ..

- وإذا رفض أن يتزوجك .. ؟

- سأقتله .. !!

في هذه اللحظة أدركت أنها مريضة .. ويا لها من حالة عجيبة يطلقون عليها « ذهان الحب » أو « جنون الحب » ..

بداية لا بد أن أؤكد أن عواطف هذه السيدة عميقة وتهمين على كل قوى ومشاعر روحها منذ اللحظة الأولى .. فهي تحب حقيقة ، ولكن الجزء المرضي هو اعتقادها بأنه يحبها .. فهو في الغالب لم يرها حتى الآن .. وهي أيضاً في الغالب لم تره إلا على شاشة التلفزيون أو السينما أو ربما التقت به لقاءً عابراً وربما لم يتبادلا فيه أي كلمة ..

الحالة ليست نادرة الحدوث .. نراها من حين لآخر في العيادة النفسية .. والحالات التي لا نراها أكثر وأكثر .. فليس كل هذه الحالات تجد طريقها إلى الطبيب النفسي إلا في المراحل المتقدمة المتفاقمة أو إذا كان هناك مرض عقلي .. ويكون « ذهان الحب » هو أحد أعراضها بجانب أعراض عقلية أخرى ..

الحالة عادة تصيب السيدات .. ولكنها قد تصيب الرجال أيضاً ولكن بنسبة قليلة عن النساء .. فكرة خاطئة تسيطر عليها أن رجلاً ما وقع في غرامها .. رجل من طبقة اجتماعية أعلى منها وله مكانة اجتماعية مرموقة .. فهو من المشاهير .. رجل سياسي أو

مذيع تليفزيون أو نجم سينمائي أو كاتب مشهور .. أو شخصية عامة بارزة .. في معظم الأحوال يكون أكبر منها سناً ..

الحالة تبدأ فجأة .. لا يوجد تدرج في الحالة .. وإنما تظهر كاملة من البداية .. وتتصور أن الرجل هو الذي وقع في الحب أولاً .. وهو الذي بدأ في اقترابه منها .. وهي تعتقد أنه غير متزوج .. وحتى إذا كان متزوجاً فإنها تنكر هذا الزواج أو تعتقد أنه زواج تمثيلي ..

تبدأ في إرسال أول خطاب له .. خطاب يؤكد له أنها تحبه مثل حبه لها .. وحين لا تتلقى إجابة ترسل خطاباً ثانياً وثالثاً .. وقد تستمر في إرسال خطاب كل يوم .. ثم تلجأ إلى البرقيات .. فإذا لم يستجب تحاول أن تعبر عن عواطفها بإرسال الهدايا .. وفي البداية تكون الهدايا في شكل ورود تصله كل يوم إلى بيته أو مكان عمله ... ثم ترسل له هدايا بكل ما تملك .. فإذا كانت حالتها المالية تسمح فإن هذه الهدايا تكون قيمة للغاية وأيضاً قد ترسل هدية كل يوم ..

ثم تبدأ أخطر مراحل الحالة وهي متابعته ..

في البداية تختبئ لتراتاه وهو يغادر بيته أو عمله .. ثم تمشي خلفه دون أن يراها أو تتابعه بسيارتها .. وقد تنفرغ تماماً لمراقبته في كل مكان .. والمتابعة أيضاً تكون من طريق التليفون ، فتحاول أن تتصل به في كل مكان يتواجد فيه وفي أي ساعة من ساعات الليل أو النهار .. وبذلك تنقلب حياة محبوبها إلى جحيم .. فهو يشعر أن هناك متابعة ومراقبة في كل ساعة .. ويساوره الخوف من هذه الملاحقة العنيفة .. وبالطبع فإنه لا يجرؤ على لقائها في الأماكن

التي تحددها في خطاباتنا . . وقد يجرها في التليفون . . وهنا تأخذ مطاردتها شكلاً أعنف اعتقاداً منها أنه يرفض مقابلتها ، لأنه لا يريد أن يفضح عواطفه أمام الآخرين . . تصف هي سلوكه بأنه متناقض فهو يأخذ مواقف عكس مشاعره الحقيقية . . يهرب منها بالرغم من أنه يحبها . .

في بعض مراحل المرض قد تقدم على تصرفات تكشف عن اضطرابها الواضح وانفصالها عن الواقع فتوجه الاهانات له أو لزوجته وأولاده في التليفون أو تفاجئه بالزيارة في بيته أو مكان عمله أو قد تلجأ لزميل له أو لرئيسه شارحة المشكلة بينها .

كما أنه ليس مستبعداً أن تهدد باستعمال العنف ضده أو ضد أسرته ، وذلك حين يعاملها بقسوة . . فيتحول حبها إلى كراهية ورغبة في الانتقام . .

وطبعاً تعيس الرجل الذي يتعرض لمثل هذا الموقف . . فقد تستطيع هي أن تقنع الآخرين بأنه هو الذي بدأ يحبها حتى وقعت في حبه ، ثم هو الآن يتهرب منها . .

والتصرفات غير المسؤولة التي قد تصدر عنها لا حدود لها . . فقد تركب طائرة لتذهب خلفه إلى أي مكان . . وقد تحاول أن تعمل في المكان الذي يعمل فيه . . وقد تنتقل لتسكن بجواره . . وقد تكتب للصحف أو المسؤولين شاكية موقفه منها . .

وقد تظن تباطؤه في الانتقال للحياة معها بسبب ضائقته المادية فترسل له مبلغاً كبيراً من المال أو تذهب إلى محامٍ لتتنازل عن كل ممتلكاتها له . .

هذه التصرفات غير المسؤولة تصدر عادة إذا كان « ذهان

الحب ، يشكل عرضاً لمرض عقلي آخر كالبارانويا أو الفصام
الاضطهادي ..

أما إذا كان « ذهان الحب » موجوداً بشكل مستقل ، فإن
شخصيتها تكون متماسكة .. ولا يبدو عليها أي اضطراب .. ولا
يجرؤ أحد أن يشك في قواها العقلية ، فهي تبدو طبيعية في كل
شيء ما عدا هذه الفكرة التي تسيطر عليها ..

وهو ليس حباً رومانسياً خالصاً . ولكن تكون هناك رغبة في
إقامة علاقة جنسية .. وفي هذه الحالة يجب أن نفرق بين « ذهان
الحب » و« الهوس الجنسي » .. في « ذهان الحب » يكون هناك
الاعتقاد الخاطيء بوجود حب متبادل من الطرفين .. أما في
« الهوس الجنسي » لا يوجد إلا رغبة مستمرة لا تقاوم في الممارسة
الجنسية غير المسؤولة في أي وقت ومع أي إنسان وفي أي مكان
بدون وعي يفرض الحرص والحيلة ..

كما يجب التفرقة بين « ذهان الحب » و« الإعجاب » .. في
حالة الإعجاب قد يكون من طرف واحد مع الوعي الكامل عند
هذا الطرف أن الطرف الآخر لا يبادل نفس الإعجاب ، وحتى إذا
كان الإعجاب متبادلاً فإن كل طرف يدرك ويعي حدود العلاقة ..
ويسلك بناء على موقف ومدى استجابة الطرف الآخر ..

في حالة الإعجاب قد يقول طرف إنه يعتقد أن الطرف الآخر
يبادل نفس الإعجاب ولكنه غير متأكد .. وهذا يعني ارتباطه
بالواقع .. ولذلك فإن سلوكه يكون طبيعياً ولا يقتحم حياة الطرف
الآخر أو يطارده ، ولكن ربما يحاول أن يتقرب منه بأسلوب اجتماعي
لائق . وإذا وجد عدم تجاوب من الطرف الآخر فإنه يتعدى في سلام .

وأيضاً يجب التفرقة بين « ذهان الحب » و « الحب الحقيقي » ..

في الحب الحقيقي يحكي الصوتان معاً قصة الحب .. وإذا سمعت أحد الصوتين فإن صدها يكون مطابقاً للصوت الثاني .. هذا ما تعنيه كلمة « حقيقي » .. إنه سيمفونية أنغامها تصدر من أوتار قلبين وعقلين رغم انفصالهما الشكلي .. فإن المعاني التي تصدر عنها تكون متطابقة فلا تسمع « نشاز » في سيمفونية الحب ..

وهذا ما تعنيه كلمة « التوحد » أو كلمة « الذويان » في الحب .. فبالرغم من أن طرفي « الحب الحقيقي » يحتفظ كل منهما بكيانه المستقل ، إلا أن امتزاجاً قد حدث بين « فكرين » وبين « وجدانين » يحقق لهما معاً وعياً وشعوراً بأن كلا منهما متصل بالآخر .. اتصالاً يحقق الفرحه والسعادة والطمأنينة .. وتكون هناك حالة رضى من كل طرف عن هذا الاتصال ..

لماذا تُصاب إنسانة بحالة « هوس الحب » ؟؟

لماذا تتوهم أن إنساناً قد وقع في حبها وأنها أيضاً تحبه .. ؟

لماذا تعيش قصة حب وهمية تعتقد أنها حقيقية .. ؟

إذا تعمقنا في نوعية الإنسان الذي تختاره ، فإننا سنجد أنه يكبرها سناً ، ثم انه يمثل قيمة اجتماعية مرموقة ومعترفاً بها تحظى بالإعجاب والتقدير .. إنها صورة تكاد تقترب من صورة الأب .. الذي نعجب به جميعاً في طفولتنا ونتصوره أحسن الناس وأقواهم .. الأب الذي يمثل لنا الحماية وقضاء كل ما نحتاج .. وهو أيضاً الأب الذي كبت كل غرائزنا البدائية ، وخاصة فيما يتعلق بموضوع الجنس .. جعلنا نكتبها بالإرهاب والتجاهل ، فأصبح لنا

تصور فظيع عنها . . ولكن كان هناك دائماً الرغبة في الحصول على
إرضاء لغرائزنا ، هذه الرغبة كان يصاحبها الخوف والإحساس
بتأنيب الضمير . . ولهذا كانت مشاعرنا تجاه الأب متناقضة : الحب
والخوف . .

ولهذا فهي قد اختارت رجلاً يشابه أباه . . رجلاً في مثل
مثاليته . . وفي نفس الوقت استطاعت أن تسقط عليه عواطفها
ورغباتها الجنسية المكبوتة . .
وكأنها تقول :

هذا هو حبيبي (أبي) . . حبيبي (أبي) ذلك الرجل العظيم
القوي . . ذلك الرجل (أبي) يحبني . . ليس هذا فقط بل إنه
يرغبني جنسياً . . وهنا تتخلص المريضة من مشاعر الخوف
والإحساس بالذنب . . تتخلص من مشاعر الحب و الكراهية تجاه
أبيها . . فذلك الرجل (الذي يمثل أباه لاشعورياً) هو الذي بدأ
معها . . هو الذي رغبها عاطفياً وجنسياً . . لم تكن هي البادئة . .
بل هو البادئ . . لولا أنه هو الذي فكر فيها جنسياً لما فكرت فيه
هي على هذا النحو . .

. . أي أن أبي الذي أخافني وجعلني أكبت غرائزي العاطفية
والجنسية رغم رغبتني . . هذا هو اليوم يعرض عليّ الحب
والجنس . .

يمكن أن نرى المشكلة من زاوية أخرى . . أيضاً زاوية أعمق
موجودة على مستوى العقل الباطن . . المشكلة أساسها الحب المفرط
للذات . . الحب الذي يعوق إقامة علاقة حب مع أي إنسان
آخر . . ولأن هذا غير مقبول ، فإن هذا الحب للذات لا بد من

إنكاره أو إسقاطه على شخص آخر .. شخص له أهمية ..
شخص أكثر منها عقلاً وحكمة . هذا الشخص يجبها بدلاً من أن
تحب هي ذاتها أي هو يمثل حبها لذاتها .. ولذا فهي تطارده لكي
يثبت ذلك لها .. إذا أظهر العكس فهذا يحطمها .. إنه يكشفها
على حقيقتها .. يكشف حبها لذاتها ..

عالم النفس فرويد له رأي آخر .. هو يرى أن « ذهان الحب »
هو أسلوب دفاعي عن رغبة لاشعورية في نفس الجنس ..

هي ترغب في نفس الجنس ولا ترغب في الرجال .. ولذلك
يجب أن تنفي هذا من خلال علاقة عاطفية جنسية بطرف من
الجنس الآخر ، وبذلك تشعر أنها سوية ..

وكأنها تقول : هذا الرجل يحبني .. هذا معناه أنه لا يراني
كشاذة .. إنه يراني طبيعية وإلا لما رغب في .. وأنا كذلك
أحبه .. وهذا يؤكد ميولي الطبيعية ..

والمعادلة الفرويدية تُقرأ كالآتي كما تنطقها المريضة :

أنا أحب الأنثى لا .. أنا لا أحب الأنثى بل أنا أحب هذا
الرجل لأنه يحبني ..

وبذلك تستطيع أن تتخلص من مشاعر الجنسية المثلية وأحلت
محلها مشاعر طبيعية تجاه رجل أحبها فأحبته ..

● أي التفسيرات نصدق .. ؟ هل اعتقادنا في إحدى
التفسيرات يلغي الباقي .. أم أن لكل حالة ظروفها الخاصة التي
تنطبق عليها أي من هذه التفسيرات .. ؟

أم أن كل هذه التفسيرات خاطئة .. وأن « ذهان الحب »

يحدث نتيجة لاضطراب كيميائي في المخ ، مثل بقية الأمراض العقلية التي أصبحنا نعرف الآن أسبابها الكيميائية في المخ .. وبذلك أصبحنا أقدر على معالجتها بالعقاقير .. ؟
العلم عند الله ..

وَحْتَامًا..

رغم الستة عشر عاماً في هذه المهنة .. ورغم معاشتي لآلاف المرضى ، فلإني أقف مندهشاً أمام كل حالة جديدة .. يا سبحان الله .. كيف ولماذا يختلف هذا الإنسان عن كل خلق الله؟! ماذا أصاب تفكيره ..؟ ماذا أصاب وجدانه ..؟

ماذا أصاب كيمياء مخه أو خلاياه ..؟ وكيف ..؟ كيف حدثت الإصابة ..؟ أهو قدر مكتوب ..؟ قدره هو بالذات .. ولماذا هو بالذات ..؟ إنها نفس الحيرة التي أشعر بها حين أرى طفلاً أُصيب بشلل الأطفال .. وهي نفس الحيرة التي أشعر بها حين أقرأ عن إنسان سقط فوق رأسه حجر من مبنى ألقاه شخص مستهتر فأصابه بعجز أو أفقده حياته ..

وأهرع إلى مراجعي لأقرأها للمرة المائة بعد الألف .. وفي معظم الأحيان لا تشفي غليلي ولا تبدد حيرتي .. والغريب والعجيب أنني لا أجد فيها كل الأعراض التي أراها في مرضاي .. فكل حالة أعيشها فريدة .. فريدة في بعض أعراضها .. فريدة في البيئة التي عاشت فيها .. فريدة في الضغوط التي تعرضت لها .. نادراً ما يوجد تطابق بين مريضين يعانيان من نفس الحالة ..

وأحاول أن أستوعب قدر الألم الذي تعانيه .. أحاول النفاذ إلى وجدانها لأرى بعيني قدر انصهاره ولعلي أحظى ببعض

اللفظي الذي يشع من النيران المستعرة بداخلها .. ولكن هيهات
أن أظفر بأكثر من ذرة ألم من بركان الآلام ..

ولأن البركان غائر في الأعماق ، فمن الصعب الاقتراب ..
حتى صاحب المشكلة والذي يحتفظ بالبركان في داخله ، فإنه لا
يعي محتوياته ، ولا يستطيع أن يتوقع في أي وقتٍ سيُقذف بحممه
الملتهبة .. عليه فقط أن يحترق وأن يتعذب .. ولكن لماذا ؟
وإلى متى ؟ .. إنه لا يعرف ..

يسمونه العقل الباطن أو اللاشعور .. والوصول إليه
صعب وصعب .. وهو يحتوي على الرغبات المكبوتة والدوافع
المرفوضة والمشاعر الغاضبة والاحتياجات التي لم تلب .. كلها تظل
مدفونة ولكنها تغلي وتزأر .. كالجمرات التي تظل متقدة تحت
التراب ..

ثم تهب رياح غير طيبة فتفك قيود الكبت وتكتسح التراب
من فوق الجمرات .. فتقفز كرات النار إلى العقل الواعي لتلهبه
وتكويه .. أي تظهر أعراض المرض .. فتشعر برغبة قهرية لأن
تسرق شيئاً نافعاً لا تحتاجه وتستطيع شراؤه دون جهد .. أو تعشق
إنساناً لا يعرف عنها شيئاً وتعتقد عن يقين بأنه يبادلها الحب .. أو
ترى نفسها مشوهة أو تعتمد إيذاء نفسها وتخطيمها ، فتمتنع عن
الطعام أو تبالغ فيه ، أو تنزع شعر رأسها أو تحرج وجهها ..

تقفز كرات النار من العقل الباطن إلى العقل الواعي فتحطم
إحساس الإنسان بذاته ، فيندهش لها أو ينكرها تماماً وتصبح
عدماً .. أو تشوه إدراكه لعالمه الخارجي ليدركه كعالم غريب
معزول عنه بتفكيره ووجدانه .. أو تزيف له هذا العالم فيعتقد أن

أقرب الناس إليه خاتمة آثمة ، أو تعتقد أن أقرب الناس إليها قد استبدل بإنسان آخر ..

يا لها من أعراض ..

أي احتياجات ورغبات ومشاعر تلك التي لم تلب ولم تأخذ حقها من الإرضاء فوئدت وكبتت ولكنها ظلت كالأسد السجين الذي سلبت حريته فظل يبحث عن مخرج حتى استطاع أن يحطم قضبانه بأنيبه ، حتى إذا انطلق غرس هذه الأنياب في جسد سجانه .. ؟

أي احتياجات ورغبات ومشاعر تلك .. ؟؟

إنه الاحتياج للحب المفقود والرغبة في الحصول على اعتراف الآخرين الذين أعطوه ظهورهم وأنكروه ، فتكونت لديه مشاعر الكراهية والغضب وعدم الثقة .. تولدت لديه مشاعر العدوان وما ينتج عنها من مشاعر الإحساس بالذنب .. خليط عجيب من المتناقضات والصراعات تظل تغلي في موقد العقل الباطن الذي يمنعها من الانسكاب حتى تأتي لحظة ضعف فينكسر الإناء أو يتزاح غطّؤه من قوة الدفع .. تماماً مثلما انفجر بركان .. وهل يمكن إصلاح ما أفسده الدهر .. ؟

هناك أولاً وأخيراً الأمل في رحمة الله بعباده .. رحمة الله بمرضانا .. ورحمة الله التي تنزل في القلوب التي تحيط بهؤلاء المرضى .. وحين ترق القلوب وتملأها الرحمة تصبح العقول قادرة على التفهم .. وحين نفهم مريضنا ونشعر به فإننا نبعث في نفسه بعض الطمأنينة .. فنتشله من عزلته .. نمنحه الحب الذي فقده والاعتراف الذي حُرم منه .. ثم يبقى ثمة أمل في العقاقير والعلاج النفسي ..

حكايات نفسية

..... هذا كتاب لمن يعيشون بالقرب من إنسان يعاني نفسياً .. الزوج حين تعاني زوجته .. الزوجة حين يعاني زوجها .. الأب أو الأم حين يعاني أحد أبنائهما أو بناتها .. الأبناء حين يعاني آباؤهم أو أمهاتهم .. الرئيس أو الزميل أو المرؤوس في العمل .. الجار حين يعاني جاره .. الصديق حين يعاني صديقه ..

أريد من كل هؤلاء ، ومن خلال هذا الكتاب ، أن يعرفوا حقيقة أساسية : مرضى النفوس والعقول يحتاجون شيئاً لا يقل أهمية عن العقاقير والجلسات النفسية والكهربائية ، يحتاجون إلى أن تشعر بهم .. أن نفهم معاناتهم .. أن نقدر آلامهم .. باختصار يحتاجون إلى الفهم والحب .. وأحياناً يكون ذلك أقوى فاعلية من العقاقير والكهرباء .



الدار السعودية
للنفس والتوزيع